




DER VEGOCRACY REPORT '24 | WIE WIR UNSER ESSVERHALTEN VERÄNDERN?

Eine internationale Studie, die die Kriterien untersucht,
die unser Essverhalten beeinflussen und prägen sowie Strategien,
wie wir sie ändern können.



INHALTSVERZEICHNIS

WIR MÜSSEN UNSER ESSVERHALTEN ÄNDERN	5
WARUM IST DIESE STUDIE WICHTIG?	7
DIE WICHTIGSTEN ERGEBNISSE FÜR VIELBESCHÄFTIGTE MENSCHEN	8
ÜBERBLICK DEUTSCHLAND	12
WISSEN IST MACHT	14
Ein Salat ist ein Salat ist ein Salat...?	16
STEIGENDE KOSTEN, SINKENDES GRÜNZEUG	18
Hallo Politiker und Entscheidungsträger!	20
Von einer Nebensache zur Hauptsache	22
DIE DEMOGRAFIE (UN)GESUNDER ESSGEWOHNHEITEN	24
Die unerwarteten Vorteile des Grünzeugs	26
Was ist so schlimm daran, eine Mahlzeit auszulassen?	28
BRINGT UNSERE GESCHMACKSNERVEN ZUM TANZEN	30
Entlarven wir ein paar grüne Vorurteile	32
Das Äußere ist wichtig, aber auch das Innere zählt	34
FRISCH VON DEN GLOBALEN EXPERTEN	36
Vom großen Ganzen...	38
...zum täglichen Leben...	39
...und endlich einige mögliche Lösungen	40
Drei Schritte, um das Essverhalten zu ändern	41
WO EIN WILLE IST, IST AUCH EIN WEG	42



**"ZWEI GROSSE HERAUSFORDERUNGEN, DIE UNS
IM JAHR 2024 WELTWEIT VERBINDEN, SIND KLIMA
UND GESUNDHEIT. DIE LEBENSMITTEL, DIE WIR
ESSEN SPIELEN EINE ENTSCHEIDENDE ROLLE FÜR
DEN ERHALT UNSER SELBST UND UNSERES PLANETEN;
DESHALB MÜSSEN WIR UNSER ESSVERHALTEN ÄNDERN."**



**DAVID VON LASKOWSKI,
CEO PICADELI**

WIR MÜSSEN UNSER ESSVERHALTEN ÄNDERN

Der Vegocracy-Bericht 2023 hat bezüglich der Notwendigkeit, aus Gründen der Ernährung und der Nachhaltigkeit umweltfreundlicher zu essen, eine Lücke im Bewusstsein, dem Wissen und dem Willen identifiziert. Und traurigerweise, aber nicht überraschend, zeigt der Bericht 2024, dass wir uns immer noch schwertun, diese Kluft zwischen Wissen und Handeln zu überbrücken.

Zwei große Herausforderungen verbinden uns im Jahr 2024 weltweit: Das Klima und die Gesundheit. Die Lebensmittel, die wir essen, spielen eine entscheidende Rolle für den Erhalt unser selbst und unseres Planeten; deshalb müssen wir unser Essverhalten ändern.

Wir glauben, dass Verhaltensänderungen in diesem Jahr die weltweit größte Herausforderung (und Chance!) sein wird, und der Vegocracy Report 2024 konzentriert sich auf dieses Thema. Nachdem wir in unseren früheren Berichten den Rahmen und die grünen Lücken identifiziert haben, wollen wir uns nun eingehender mit der Frage befassen, wie wir den notwendigen Wandel hervorrufen. Wir wissen, dass ein Einzelner einen erheblichen Einfluss auf seinen Fußabdruck haben kann (auch wenn 25% aller Empfänger in der diesjährigen Studie glauben, dass sie es nicht können). Was also muss die Lebensmittelindustrie gemeinsam mit Lieferanten, Meinungsführern, Entscheidungsträgern und Journalisten tun, um den notwendigen Systemwandel auf menschlicher Ebene zu unterstützen? Wie können wir eine Verhaltensänderung der Essgewohnheiten bewirken?

In der Verhaltenswissenschaft bezieht man sich oft auf die Fähigkeiten, die Möglichkeiten und die Motivation als drei verschiedene Bereiche. In unserem diesjährigen Bericht stellen wir drei Hauptgründe, warum Menschen nicht die

empfohlene Menge an Obst und Gemüse verzehren, fest. Diese sind: sie räumen dem keine Priorität ein, es mangelt ihnen an Inspiration für die Zubereitung von Mahlzeiten und sie können es sich nicht leisten.

Kennen wir die empfohlenen Obst- und Gemüseportionen und wie sich der Verzehr dieser empfohlenen Mengen sowohl auf unseren Körper als auch auf den Planeten auswirkt? Haben wir überhaupt die Möglichkeit - das heißt, sind Obst und Gemüse für uns zugänglich und erschwinglich? Und dann haben wir noch das vielleicht schwierigste Hindernis und damit auch das interessanteste: die Motivation. Wenn der Hauptgrund für den Verzicht auf Obst und Gemüse in der Prioritätensetzung liegt, wie können wir die Menschen motivieren, mehr Obst und Gemüse in ihrem täglichen Leben zu essen? Das ist die Schlüsselfrage, die wir in diesem Bericht zu beantworten versuchen: um Unternehmen, Politiker, Entscheidungsträger, Einflussnehmer und alle 8 Milliarden Menschen, die auf der Erde leben, zu inspirieren, persönliche Veränderungen einzuleiten. Und somit signifikante Veränderungen in den Lebensmittelsystemen zu unterstützen.

Wir hoffen, dass dieser Vegocracy Report nicht nur als Inspirationsquelle dient, sondern auch als praktischer Leitfaden für echte Veränderungen. Fangen wir an. Jetzt.

LASST UNS
GESUNDE LEBENSMITTEL
DEMOKRATISIEREN,
INDEM WIR
SIE ZUGÄNGLICH,
ERSCHWINGLICH UND
APPETITLICH MACHEN.

WARUM KÜMMERN?

Die Lebensmittel, die wir essen, verursachen 30% der weltweiten Kohlendioxid Emissionen*. Wir wissen auch, dass über 70% aller weltweiten Todesfälle auf Zivilisationskrankheiten wie Herzkrankheiten, Schlaganfall und Diabetes zurückzuführen sind.* Ein grüner Wandel, sowohl für den Planeten als auch für die Gesundheit der Menschen, ist das, was wir zum Überleben brauchen. Das ist das große Thema, das uns über Grenzen, Kulturen, politische Meinungen und sozioökonomische Bedingungen verbindet. In einer zunehmend polarisierten Welt brauchen wir auch Fakten, Lösungen und gemeinsame Antriebskräfte, die vereinen und nicht spalten. Das geht uns alle was an. Wenn wir als globales Salatunternehmen nicht versuchen, unser Bestes zu geben, um eine starke Stimme in der politischen Debatte zu sein, einen Wandel voranzutreiben, die Veränderung zu sein, wer sollte es dann tun? Und wenn Sie, liebe Mitbürger des Planeten Erde, nicht den Wandel einleiten, den wir jetzt brauchen - dann könnte es zu spät sein. Lassen Sie uns also gemeinsam die Veränderung herbeiführen. Und zwar ohne Verzögerung.

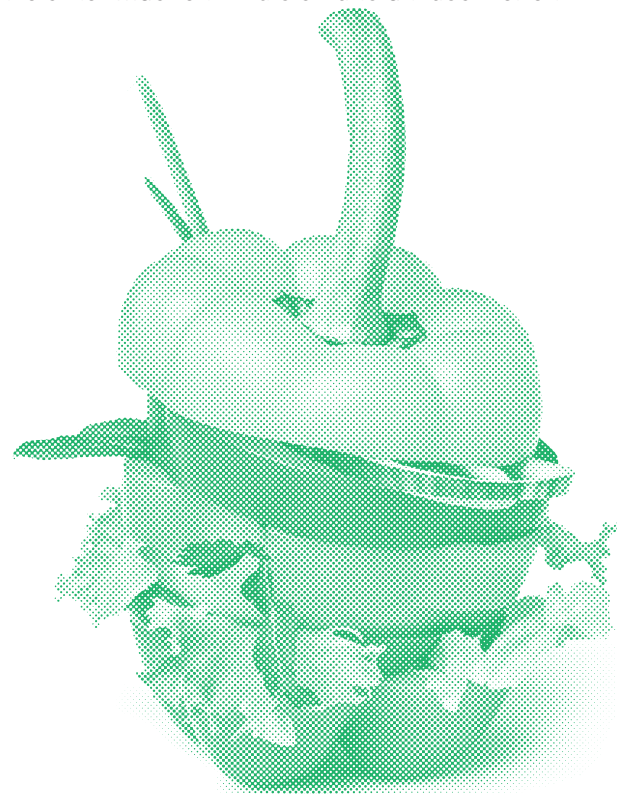
ÜBER DIESE STUDIE

Der Vegocracy Report ist eine umfassende internationale Umfrage, die von dem globalen Marktforschungsunternehmen Kantar durchgeführt wurde. Bei der Umfrage wurden 11.000 Interviews in sieben Ländern durchgeführt: Belgien, Finnland, Frankreich, Deutschland, Schweden, dem Vereinigten Königreich und den Vereinigten Staaten, mit mindestens 1.000 Teilnehmern in jedem Land. Jede Umfrage dauerte etwa 10 Minuten und wurde in der jeweiligen Landessprache durchgeführt. Die Fragen wurden von Männern und Frauen im Alter von 18-65 Jahren beantwortet. Die Umfrage fand online zwischen Dezember 2023 und Januar 2024 statt. Darüber hinaus wurden wir mit den Hypothesen der Studie von führenden unabhängigen Denkern und Akademikern als Experten unterstützt.

*IPCC, 2019

WARUM PICADELI?

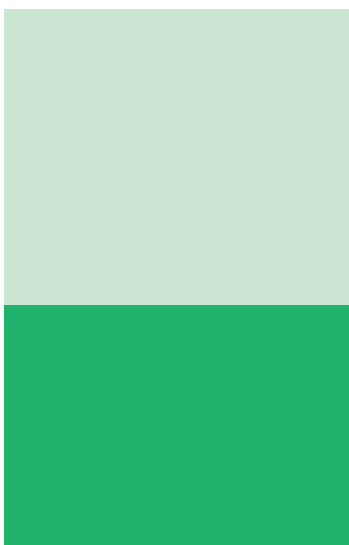
Picadeli ist ein schwedischer Salatpionier, der sich für die Demokratisierung vom gesunden Essen einsetzt. Picadeli wird von der Idee, dass Fast Food gut für Mensch und Umwelt sein sollte, angetrieben. Wir wollen die Messlatte höher legen und frische Lebensmittel für alle zugänglich, erschwinglich und appetitlich machen. Durch unsere bahnbrechenden Hightech-Salatbars haben wir gesundes Fast Food gefördert, Abfall reduziert und den Menschen gezeigt, wie „Fast Food de la future“ in mehr als 2.000 Filialen in Europa und den USA geht. Wir wissen, dass die Lebensmittel, die wir essen, für ein Drittel der weltweiten Kohlendioxid-Emissionen verantwortlich sind. Auch werden diese mit zahlreichen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht und wir fühlen uns verpflichtet, einen Wandel im Essverhaltens voranzutreiben und frische Lebensmittel für alle zugänglich zu machen. Wir hoffen, dass der Vegocracy Report 2024 es dem Rest der Welt leichter machen wird sich uns anzuschließen.



SCHLÜSSELERGEBNISSE FÜR BUSY PEOPLE

Hungrig nach neuen Erkenntnissen? Diese ersten (Wissens-)Appetithäppchen enthalten unsere wichtigsten Erkenntnisse, die hier in mundgerechten Statistiken präsentiert werden. Hoffentlich machen sie Lust auf die tiefer gehenden Erkenntnisse, die später im Report zu finden sind. Guten Appetit!

GREEN GAP IST ECHT



Verglichen mit den 37% im Jahr 2023 haben nun **45%** der Befragten, von den Ernährungsrichtlinien der WHO von 400 Gramm Obst und Gemüse pro Tag gehört.

Aber nur 16% in allen sieben Ländern sind in der Lage ihnen zu folgen.



Mehr als **8 von 10** (84%) der Empfänger essen nicht die 400 g Obst oder Gemüse pro Tag, die in den WHO-Ernährungsrichtlinien empfohlen werden. Ein großes Potenzial für positive Veränderungen, nicht wahr?



25% glauben nicht, dass sie als Einzelperson einen Einfluss auf ihren Kohlenstoff-Fußabdruck haben.

STATISTIK-SNACKS



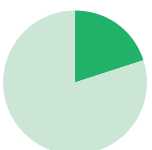
TÄGLICHES GEMÜSE - KEINE TÄGLICHE PRIORITÄT

Von den 84%, die nicht die empfohlenen 400 g Obst oder Gemüse pro Tag essen, geben **34%** an, dass sie dem einfach keine Priorität einräumen.



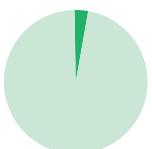
GESCHMACK IST KING

41% der Befragten gaben an, dass der Geschmack das wichtigste Kriterium bei der Auswahl von Lebensmitteln ist. Das ist ein Trend, der seit dem letzten Jahr gleichgeblieben ist.



DIE LEBENSHALTUNGSKOSTEN WIRKEN SICH AUF UNSERE GESUNDHEIT AUS

20% geben an, dass sie während der Rezession weniger Obst und Gemüse kaufen, um Geld zu sparen. Seien wir ehrlich. Gemüse wird nicht als erschwinglich wahrgenommen.



DIE UMWELT ZÄHLT WENIG BEI DEN ALLTÄGLICHEN ENTSCHEIDUNGEN

Nur **3%** der Befragten gaben an, dass die Umwelt das Wichtigste bei der Wahl ihres Essens sei. Während 24% die Kosten als den wichtigsten Faktor nannten.

GELD HAT (IMMERNOCHE) DAS SAGEN

34%

der Menschen, die nie ihr tägliches Gemüsepensum (400 g) essen, sagen, dass sie es sich nicht leisten können. Aber können wir es uns leisten, es wegzulassen?

24%

der Befragten in allen sieben Ländern geben an, dass der Preis der wichtigste Faktor bei der Auswahl ihrer Mahlzeit sei.

80%

würden mehr Obst und Gemüse kaufen/essen, sofern es billiger wäre.

EINE NULL-STEUER AUF OBST UND GEMÜSE SCHEINT EIN KLUGER SCHACHZUG ZU SEIN. SATTE 68% SAGEN SIE WÜRDEN GESÜNDERE ENTSCHEIDUNGEN BEI LEBENSMITTELAUSWAHL IM SUPERMARKT TREFFEN!

DIE GESUNDHEIT RÜCKT AUF DER TAGESORDNUNG NACH OBEN...

19% bezeichneten die Gesundheit als den wichtigsten Faktor bei der Auswahl ihres Essens. Das ist ein Anstieg gegenüber dem letzten Jahr (16%).

... KÖNNTE UNS ABER AUCH KOPFSCHMERZEN BEREITEN

Mehr als die Hälfte der Befragten macht sich Sorgen, dass ihre Ernährung einen negativen Einfluss auf ihre Gesundheit hat.

**53% SORGEN SICH, DASS
IHRE ERNÄHRUNG IHRE
GESUNDHEIT NEGATIV
BEEINFLUSST.**

**NUR 16% ESSEN DIE 400 G
OBST UND GEMÜSE PRO TAG,
DIE VON DER WHO EMPFOHLEN SIND.**



DIE (UN)ERWARTETEN VORTEILE DES VERZEHRS VON GEMÜSE

85%

HÖHERE LEBENSZUFRIEDENHEIT

85% derjenigen, die Obst und Gemüse nach den Empfehlungen essen, gaben an, dass sie zufrieden mit ihrem Leben sind. 65% derjenigen, die nie ihr Gemüse essen, sagten dasselbe.

73%

BESSERES SEXLEBEN

Fast drei von vier (73%) derjenigen, die die empfohlene Menge an Obst und Grünzeug pro Tag essen, sind mit ihrem Sexualleben zufrieden. Von denjenigen, die nie Gemüse essen, ist nur die Hälfte (48 %) zufrieden.

72%

BESSERER SCHLAF

Von denjenigen, die die empfohlene Menge an Obst und Grünzeug essen (400 g), haben 72% das Gefühl, dass sie genug Schlaf bekommen. 51% derjenigen, die nie ihr tägliches Gemüse essen, sagten dasselbe.

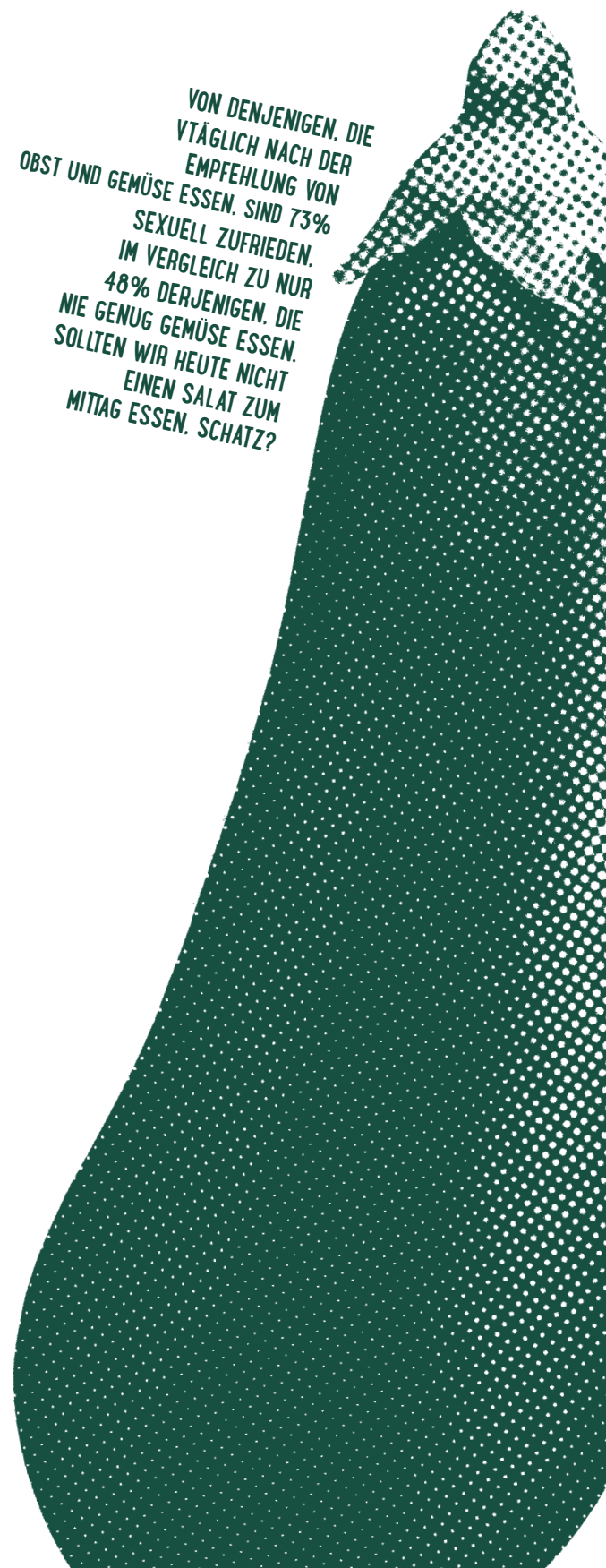
90%

BESSERE BEZIEHUNGEN


9 von 10 Personen, die täglich 400 g Obst und Gemüse essen (90 %), äußern sich zufrieden mit ihrer Beziehung. 78 % derjenigen, die nie die empfohlene Menge in ihre Ernährung aufnehmen, berichten von einer ähnlichen Beziehungszufriedenheit.

**11% ESSEN NIE EINEN SALAT ZUM MITTAGESSEN.
WHAT THE HEALTH??**

VON DENJENIGEN, DIE
VTÄGLICH NACH DER
EMPFEHLUNG VON
OBST UND GEMÜSE ESSEN, SIND 73%
SEXUELL ZUFRIEDEN.
IM VERGLEICH ZU NUR
48% DERJENIGEN, DIE
NIE GENUG GEMÜSE ESSEN.
SOLLTEN WIR HEUTE NICHT
EINEN SALAT ZUM
MITTAG ESSEN. SCHATZ?



ÜBERBLICK DEUTSCHLAND



62%

der Deutschen würden ihren Lunch ohne Salat eintauschen gegen einen Salat-Lunch. Bedingung dafür: Mehr Geschmack und mehr Auswahl.

49%

der Befragten in Deutschland lassen sich vor allem vom leckeren Aussehen und bekannten Zutaten beim Salat überzeugen. Geruch, Empfehlung und kostenlose Angebote zählen nur nachgelagert.

4%

der Deutschen achten bei der Auswahl ihrer Mahlzeiten nur auf die Umwelt – Geschmack und Gesundheit stehen an erster Stelle.

ÜBERBLICK DEUTSCHLAND

39%

der befragten Deutschen essen 1 bis 3 Mal Junk Food pro Woche. Wiederum ein Drittel isst aber auch Salat zum Lunch 1 bis 3 Mal pro Woche.

62%

essen ihr Gemüse in der Regel als Hauptgericht – nur 58% als Beilage.

56%

lassen ihren Lunch ausfallen, wenn Sie keine Zeit dafür haben oder Geld sparen müssen. Hauptgrund (30%) für das Ausfallen des Abendessen ist die Gewichtsabnahme.



WISSEN IST MACHT. ABER REICHT ES UM ETWAS ZU ÄNDERN?

Im Vergleich zum Vegocracy Report 2023, ist die (ungesunde) Glückseligkeit der Unwissenheit immer noch vorhanden. Aber ist es im Hinblick unserer Mission, die Ernährungsgewohnheiten voranzutreiben, wirklich relevant? Oder müssen wir andere Wissenslücken erforschen?

F: Wenn Sie nicht 400 g Obst oder Gemüse pro Tag essen, was sind Ihre Hauptgründe dafür? (Multiple Choices)

1. Ich lege keinen Wert darauf (34%)
2. Fehlende Inspiration bei der Zubereitung von Mahlzeiten (32%)
3. Ich kann es mir nicht leisten (28%)
4. Mangel an Zeit (21%)
5. Ich mag den Geschmack nicht (7%)

HABEN WIR ÜBERHAUPT DIE LEISESTE AHNUNG?

25% glauben nicht, dass sie als Einzelperson ihren Fußabdruck beeinflussen können. Das ist ein kleiner Anstieg gegenüber dem letzten Jahr, und wir sehen keine großen Unterschiede zwischen Ländern, Alter und Geschlechtern. Nur 13% sind der Meinung, dass die Lebensmittelbranche der Sektor ist, in dem sie als Einzelperson den größten Einfluss auf ihren Fußabdruck auswirken können. Schweden sticht heraus, da relativ wenige glauben, dass Lebensmittel der Bereich ist, in dem sie am meisten Einfluss nehmen können (9%), während in den USA 16% der Meinung sind, dass die Lebensmittel, die wir essen den größten Einfluss haben. Mehr als 3 von 4 Befragten haben, schon einmal von dem Pariser Umweltabkommen der UNO gehört, während nur 45% aller Befragten in der Studie von den Ernährungsrichtlinien der WHO gehört haben- eine Zahl, die von Land zu Land sehr unterschiedlich ist. Deutschland (58%) und Finnland (71%) sind am besten informiert, während Frankreich (34%) und Schweden (36%) einen tieferen Schluck aus dem Wissensbrunnen nehmen müssten.

Die Studie besagt auch, dass nur 18%, genauso viele wie im letzten Jahr, wissen, wie viel Gramm Obst und Gemüse die WHO empfiehlt (400 g). Von denjenigen, die die Empfehlungen kennen, sind nur 22% in der Lage, diese zu befolgen.

WIE MAN ES MACHT

Konzentrieren wir uns auf die persönlichen Vorteile des Verzehr von Gemüse die uns hier und jetzt direkt betreffen.

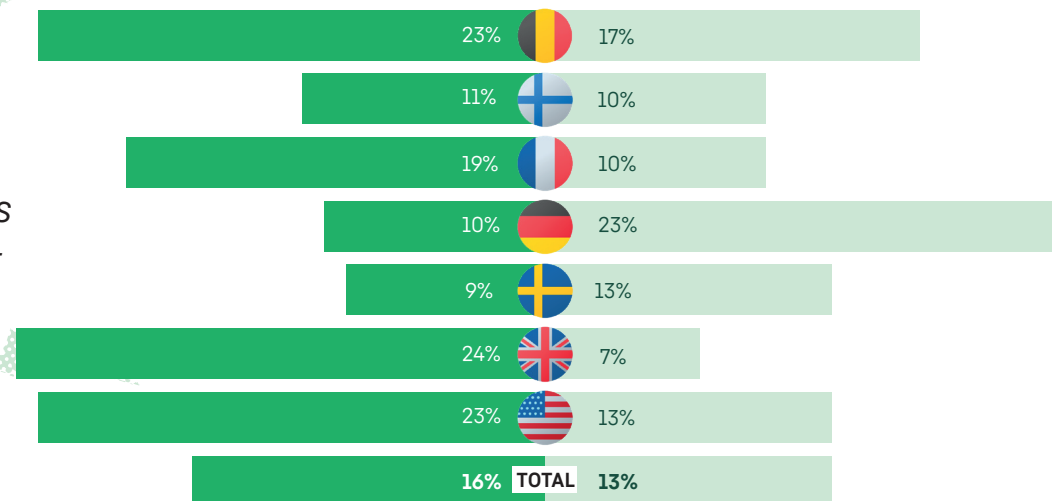
Die meisten von uns wollen guten Schlaf, ein befriedigendes Sexualleben und starke Beziehungen, richtig?

EINE FRAGE DER PRIORITÄT

Als die Problemlöser wenden wir uns also an die Wissenschaft und fragen uns: Haben die Menschen die Möglichkeit, mehr Obst und Gemüse zu kaufen und zu essen? Nun, wie wir sehen, ist das Wissen ein Hindernis, das wir überwinden müssen. Die zweite Frage ist, ob die Umwelt es uns erlaubt? Es könnte Hindernisse wie (gesunde) Lebensmittelwüsten geben, oder soziale Normen wie eine stark fleischlastige Esskultur. Aber wir finden nicht, dass dies das Haupthindernis ist. Es ist die Motivation. Bevorzugt der Einzelne, wenn er die Möglichkeit hat, mehr Obst und Gemüse zu essen über das konkurrierende Verhalten? Offensichtlich lautet die Antwort nein. Ganz im Gegenteil. Diese Studie besagt, dass von denjenigen, die sich nicht nach den WHO-Ernährungsrichtlinien ernähren, 34% die Prioritätensetzung als Hauptgrund für den Verzicht auf Gemüse angeben. Die Menschen sind einfach nicht motiviert genug; könnte das an der Wissenslücke liegen?

F: Essen Sie 400 g Obst oder Gemüse pro Tag?

● Ja, jeden Tag ● Nein, nie



EIN SALAT IST EIN SALAT IST EIN SALAT...?

Neben der Lücke im Verständnis der Ernährungsrichtlinien und der Auswirkungen der Mahlzeitemauswahl auf den Fußabdruck, zeigt die Studie auch ein Wissensdefizit bei der Definition und Vorstellung von Salaten auf. Dieser Mangel an Klarheit führt dazu, dass uns die Entscheidungsfindung für Grünes schwerfällt und die Nachhaltigkeit darunter leidet.

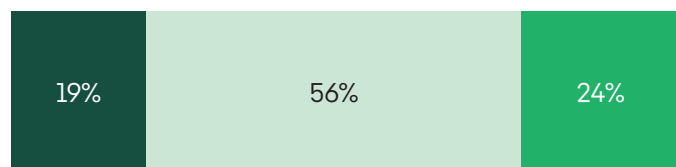
DAS MENTALE BILD EINES SALATS - EINE UNSICHTBARE WISSENSLÜCKE

Neben der Wissenslücke bei den Ernährungsrichtlinien und der Frage, wie sich die Lebensmittel, die wir essen, auf unseren persönlichen Kohlenstoffdioxid-Fußabdruck auswirken, zeigt die Studie auch eine weitere Wissenslücke. Diese bezieht sich auf das mentale Bild, was ein Salat ist und was er sein könnte. Dieses Bild beeinflusst die Kaufentscheidung auch im Vergleich zu anderen Möglichkeiten. So essen beispielsweise 75% der Befragten normalerweise einen Salat der nur aus 1-4 Zutaten besteht. 74% essen ihr Gemüse als Zusatz zu anderen Lebensmitteln - dann wird es vielleicht als teuer empfunden, und diese Kosten lassen sich in schwierigen Zeiten leicht einsparen. Die beiden wichtigsten Gründe in allen sieben Ländern, warum kein Salat zum Mittag-/Abendessen gewählt wird - "Ich bevorzuge warmes Essen" (43 %) und "Ich bekomme nicht das gleiche Sättigungsgefühl" (30 %) - offenbaren ebenfalls Wissenslücken im mentalen Modell von dem, was ein Salat ist.

Wenn wir also anfangen, diese Lücken zu füllen, die Missverständnisse und Vorurteile gegenüber dem "Salatkonzept" ausräumen, könnten wir auch die Empfindung der Erschwinglichkeit und die Art und Weise, wie die Menschen Prioritäten setzen, ändern. Wir müssen auch die direkten und persönlichen positiven Erfahrungen und Zusammenhänge des Verzehrs von Obst und Grünzeug hervorheben anstatt der Risiken, die unsere Gesundheit und unseren Planeten betreffen, wenn wir Grünes links liegen lassen.

F: Aus wie vielen Zutaten besteht der Salat, den Sie normalerweise essen?

● 1-2 ● 3-4 ● 5 oder mehr

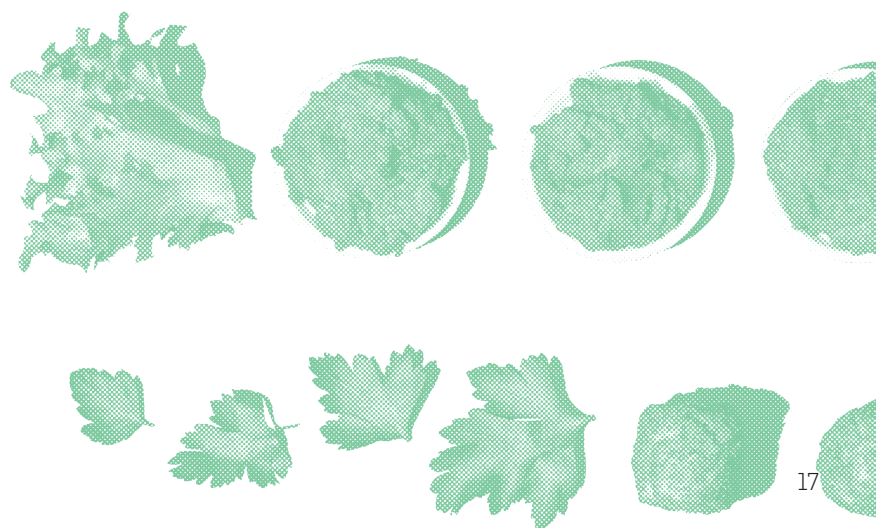


WIE DAS GEHT

Erweitern Sie Ihren Blick auf Salate! Entdecken Sie, dass sie auch warme Elemente und eine Vielzahl von schmackhaften Zutaten enthalten können. Das macht Salate leicht vergleichbar mit anderen Mittagsmahlzeiten und unterstreicht, dass sie tatsächlich eine günstigere (und gesündere!) Wahl sein können.

F: Was sind Ihre Hauptgründe, wenn Sie keinen Salat zum Mittag-/Abendessen wählen (Multiple Choices)

1. Ich bevorzuge warmes Essen (43%)
2. Ich verspüre nicht das gleiche Sättigungsgefühl (30%)
3. Es ist teuer (23%)
4. Es braucht Zeit (17%)
5. Es ist nicht schmackhaft genug (13%)
6. Ich kenne nicht genug gute Rezepte (12%)
7. Es ist kompliziert (11%)



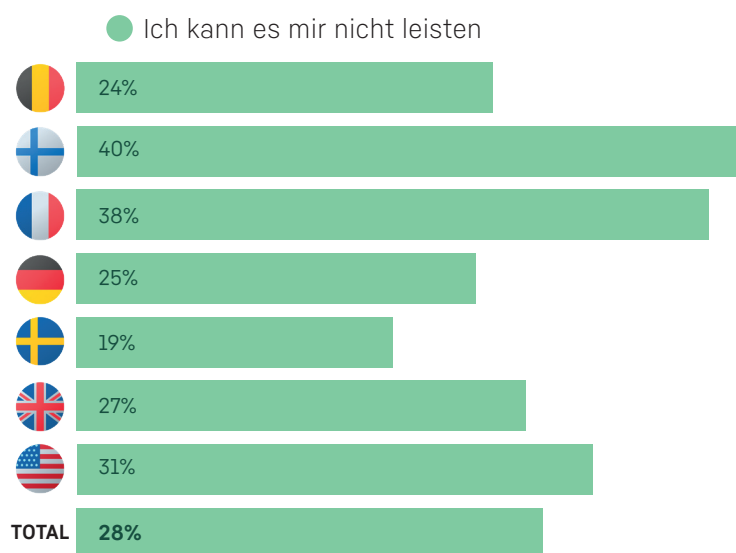
STEIGENDE KOSTEN FALLENDEN GRÜNZEUG

Die Krise der Lebenshaltungskosten betrifft weiterhin Länder auf der ganzen Welt, und sie beeinflusst unsere Essgewohnheiten. 84% der Befragten in allen sieben untersuchten Ländern ernähren sich nicht nach den WHO-Richtlinien für die tägliche Ernährung. Jeder Vierte gab an, dass die Kosten das Haupthindernis für die Einhaltung der Empfehlungen sind. Eine Zahl, die traurigerweise, aber nicht überraschend, seit 2023 gestiegen ist. Während die Zahl ansteigt, gibt es weiterhin Unterschiede zwischen den Ländern. In Schweden geben 19% an, dass die Kosten ausschlaggebend für den Verzicht auf den Verzehr von Gemüse sind, während in Finnland die entsprechende Zahl bei 40% liegt.

WIR KÖNNEN ES UNS NICHT LEISTEN, GESUND ZU ESSEN. WIRKLICH?!

Mehr als einer von vier (28%) derjenigen, die nicht die empfohlene Menge an Obst und Gemüse essen, geben an, dass sie es sich nicht leisten können. Diese Zahl variiert von Land zu Land ein wenig, aber insgesamt ist sie entmutigend. Fast jeder Vierte gab außerdem an, dass der Hauptgrund für das Auslassen des Mittagessens darin besteht, Geld zu sparen. Von allen gaben 38% der Empfänger an, dass sie ein Mittagessen ohne Salat gegen einen Mittagssalat tauschen würden, wenn dieser billiger wäre (in Finnland 57%!). Als Salatunternehmen können wir die wirtschaftliche Rezession vielleicht nicht beeinflussen, aber wir können (und werden!) den Eindruck herausfordern, dass wir uns kein Gemüse leisten können. Ist gesunde Ernährung wirklich so teuer? Im Vergleich zu was? Diese Studie zeigt, dass über die Hälfte der Empfänger, 30% oder weniger ihres Lebensmittelbudgets für Obst und Gemüse ausgeben. Was passiert, wenn wir aufhören, Gemüse als teuren Zusatz zu anderen Lebensmitteln zu sehen und es stattdessen als eine vollwertige (und plötzlich recht preiswerte) Mahlzeit betrachten?

F: Was sind Ihre Gründe dafür, dass Sie nicht 400 g Obst oder Gemüse pro Tag essen? (Multiple choices)

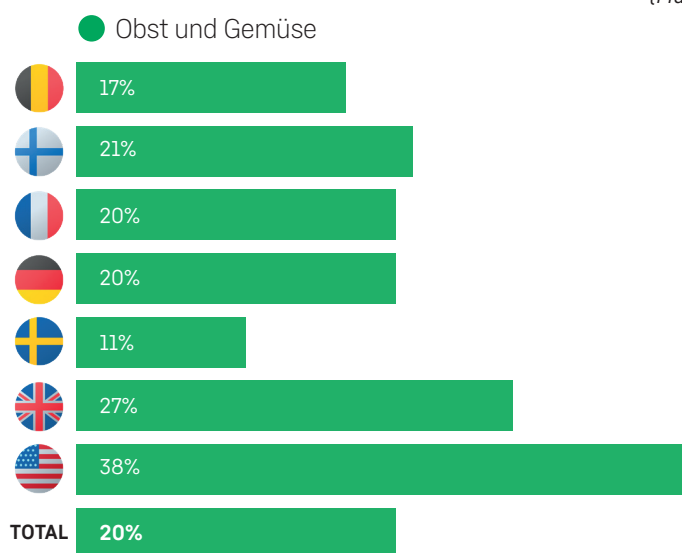


TSCHÜSSI ALTE GRÜNE GEWOHNHEITEN

Machen wir uns nichts vor - ein Apfel pro Tag gehört jetzt offiziell der Vergangenheit an. Wir sehen, dass jeder fünfte Befragte an Obst und Gemüse spart, um in der Lebenshaltungskostenkrise Geld zu sparen. Allerdings gibt es große Unterschiede zwischen den Ländern: Die USA mit den größten Kürzungen bei grünem Essen (38%) und Schweden mit den kleinsten (11%).

13% ALLER PERSONEN IN DER STUDIE GEBEN WENIGER ALS 10% IHRES LEBENSMITTELBUDGETS FÜR OBST UND GEMÜSE AUS. ZEIT UM DAS GRÜNE SPIEL ZU VERBESSERN?

F: Bei welchen Lebensmitteln versuchen Sie während der Lebenshaltungskostenkrise Kosten zu sparen? (Multiple choices)



HALLO POLITIKER UND ENTSCHEIDUNGSTRÄGER: MACHT DEN WEG FREI FÜR EINEN GRÜNEREN TAG!



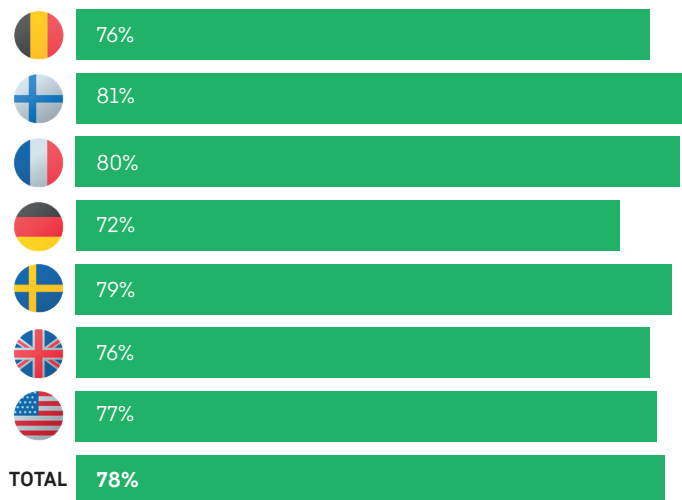
Die Umstellung der Lebensmittelsysteme erfordert eindeutig einen persönlichen Einsatz von jedem von uns. Aber wir glauben, dass das Problem größer ist als der Einzelne. Deshalb haben wir Menschen gefragt, was sie glauben, was ihnen helfen würde ihre Essgewohnheiten zum Besseren zu verändern. Und wir haben einige interessante Antworten. Essen Sie es, verdauen Sie es (aber nicht zu lange) und **HANDELN SIE!**

ERWÜNSCHT: STRUKTURELLER WANDEL

Eine Änderung der Essgewohnheiten auf individueller Ebene zu bewirken, bedeutet eindeutig den Menschen zu helfen, ihre persönliche Motivation zu finden. Es geht darum, die Vorstellung von "teurem Grünzeug" zu ändern, indem man Obst und Gemüse sowohl in neuen Lebensmittelkategorien als auch als Alternative zu anderen Mahlzeiten präsentiert. Neben der Aufklärung und Motivation brauchen die Verbraucher auch die Unterstützung der Regierung und von Entscheidungsträgern. Es geht, um die tatsächliche Fähigkeit der Menschen sich Obst und Gemüse leisten zu können. Mehr als zwei Drittel (78%) der Empfänger der Studie glauben, dass eine verringerte Steuer von Obst und Gemüse sie dazu ermutigen würde, mehr gesunde Lebensmittel im Lebensmittelgeschäft zu wählen. Höhere Steuern auf Junkfood und rotes Fleisch, sowie kostenloses Obst in der Schule von klein auf, sind weitere Vorschläge für unsere Entscheidungsträger, um Anreize für uns zu schaffen gesünder zu essen. Der Ruf nach staatlichen Subventionen für Obst und Gemüse wird besonders laut bei den 18- bis 34-Jährigen (82%).

F: Würde eine Nullbesteuerung von Obst und Gemüse, Sie dazu ermutigen, mehr gesunde Lebensmittel im Supermarkt auszuwählen?

● Ja



F: Welche der folgenden Initiativen würde Ihrer Meinung nach die Menschen dazu bringen, sich gesünder zu ernähren? (Multiple choices)

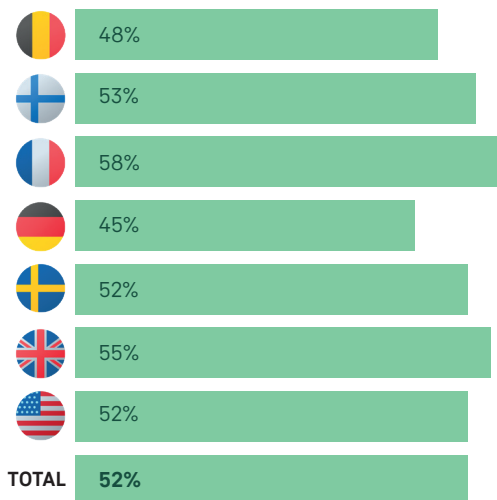
1. Keine Steuer auf Obst und Gemüse (68%)
2. Kostenloses Obst in der Schule von klein auf (57%)
3. Höhere Besteuerung von Junkfood (37%)
4. Höhere Besteuerung von rotem Fleisch (18%)

ERHÖHUNG DER STEUERN AUF JUNKFOOD

Die Kosten einer ungesunden und nicht nachhaltigen Ernährung sind bereits hoch, wenn man die Risiken von lebensstilbedingten Krankheiten und Umweltbelastungen bedenkt. Mehr als 50% geben an, dass sie gesündere Entscheidungen treffen würden, wenn die Steuer auf Junkfood höher wäre. Ein noch größerer Anteil, 59 %, unter den jungen Menschen (18-34) fordern eine höhere Besteuerung von Junkfood. Eine solche Forderung hören wir nicht jeden Tag, oder?

F: Würde eine höhere Steuer auf Junkfood Sie ermutigen mehr gesunde Lebensmittel im Supermarkt auszuwählen?

● Ja



VON DER NEBENSACHE

ZUR HAUPTSACHE

Wir sehen deutlich, dass Obst und Gemüse eine Lebensmittelkategorie ist, in der die Menschen versuchen, Kosten zu sparen. Und wir hören auch ein lautes und klares JA auf die Frage, dass sie mehr Obst und Gemüse kaufen/essen würden, wenn es billiger wäre. Und jetzt hören Sie sich das an: Wir haben eine Lösung. Und sie ist einfacher, als Sie vielleicht denken. Umsteigen statt weglassen – von Fleisch zu mehr Obst und Gemüse. Das spart Geld. 74 % aller Empfänger in allen sieben Ländern essen Grünes als Zusatz zu anderen Lebensmitteln. Wenn wir unser Essverhalten ändern und Gemüse zur Hauptsache machen, statt zur Beilage reduzieren, können wir die Gesundheit der Menschen und des Planeten fördern. Und gleichzeitig Geld sparen.

OPPTSACHE

F: Würden Sie mehr Obst und Gemüse kaufen/essen, wenn es billiger wäre?

Ja (80%)

Nein (20%)

F: Wie essen Sie Gemüse?
(Multiple choices)

● Als Beilage zu anderen Lebensmitteln



DIE DEMOGRAFIE DER (UN)GESUNDEN ESSGEWOHNHEITEN

Fast jeder von uns weiß, dass der Verzehr von Obst und Gemüse gut für unsere Gesundheit ist. Aber machen wir uns diese Weisheit zu eigen? Eher nicht. Und machen wir uns Sorgen, dass unsere Ernährung einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit hat? Ja. Tatsächlich geben mehr als die Hälfte aller Befragten in allen sieben Ländern an, dass ihre Ernährung ein Grund zur Sorge ist. Frauen (59%) und junge Menschen zwischen 18 und 34 Jahren (61%) mehr als andere. Trotz dieser Besorgnis essen nur 16% der Befragten in allen sieben Ländern die empfohlene Menge an Obst und Gemüse pro Tag.

DIE GRÖSSTEN SALATLIEBHABER

Die Ergebnisse zeigen, dass 38 % der Befragten mindestens ein paar Mal pro Woche einen Salat zum Mittagessen essen. Aber 11% tun das nie. Dies ist von Land zu Land unterschiedlich. Die USA (53%), Frankreich (51%) und das Vereinigte Königreich (47%) sind die Spitzenreiter beim Salatverzehr, während Schweden am seltensten maximal ein paar Mal pro Woche einen Salat essen (16%).

GELTEN MOULE FRITES ALS EIN SALAT?

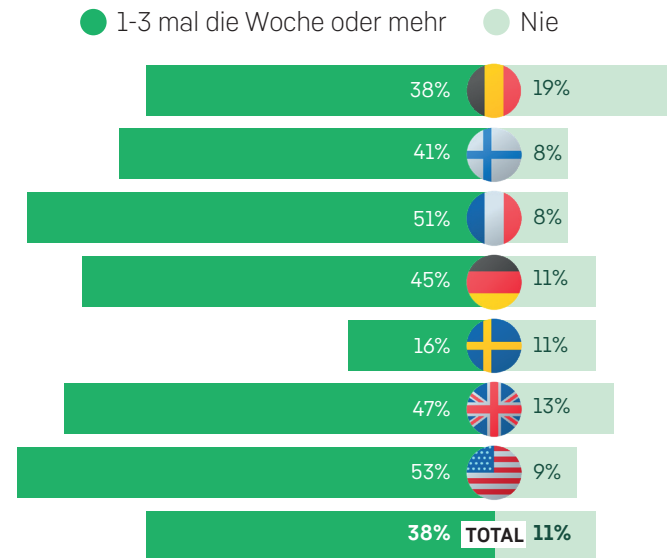
Die Belgier geben am häufigsten an, dass sie nie Salat zum Mittagessen essen (19%). Wir können auch einen Unterschied im Essverhalten zwischen den Generationen erkennen. Die Generation Z (18-34 Jahre) isst häufiger einen Salat zum Mittagessen, mindestens ein paar Mal pro Woche (43 %), im Vergleich zu Boomers (45-65 Jahre), von denen 33% mindestens ein paar Mal pro Woche einen Salat.

DIE BEUNRUHIGTEN

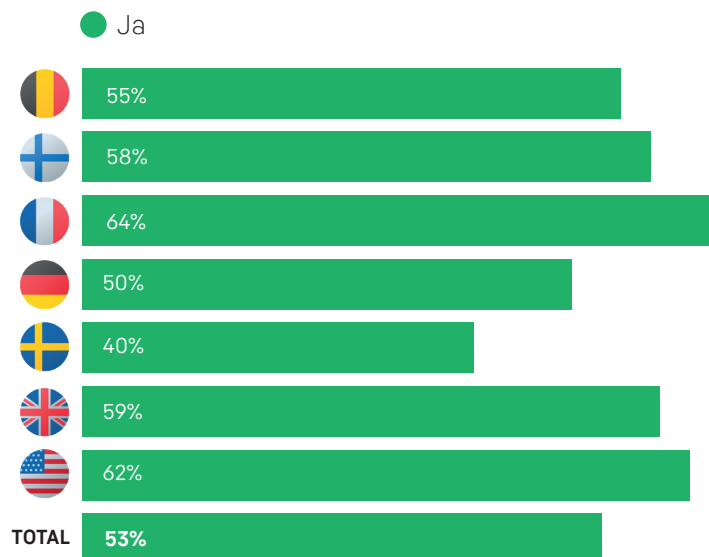
Die Studie zeigt, dass diejenigen, die den Preis über den Geschmack, die Gesundheit und Umwelt setzen, sich häufiger Gedanken über die Auswirkungen der Ernährung auf ihre Gesundheit machen.

Wir sehen auch, dass diejenigen, die über die Auswirkungen ihrer Ernährung auf die Gesundheit besorgt sind, eher versuchen, in der Lebenshaltungskostenkrise bei verschiedenen Lebensmitteln zu sparen. Die Franzosen (64%) machen sich häufiger Sorgen, dass ihre Ernährung einen negativen Einfluss auf ihre Gesundheit hat, obwohl sie zu den größten Salatliebhabern gehören.

F: Wie oft essen Sie einen Salat zum Mittagessen?

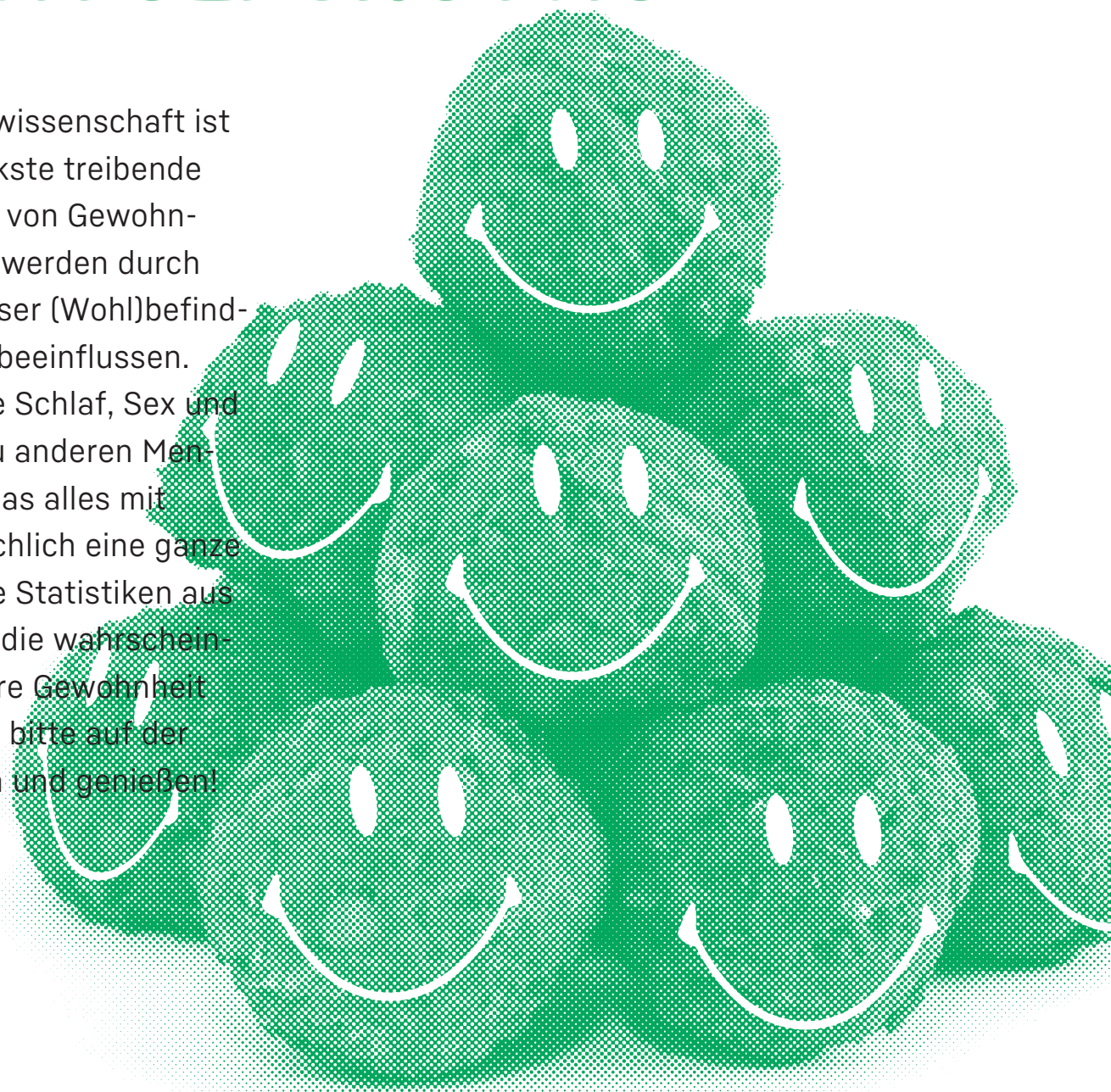


F: Machen Sie sich Sorgen, dass sich Ihre Ernährung negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit hat?

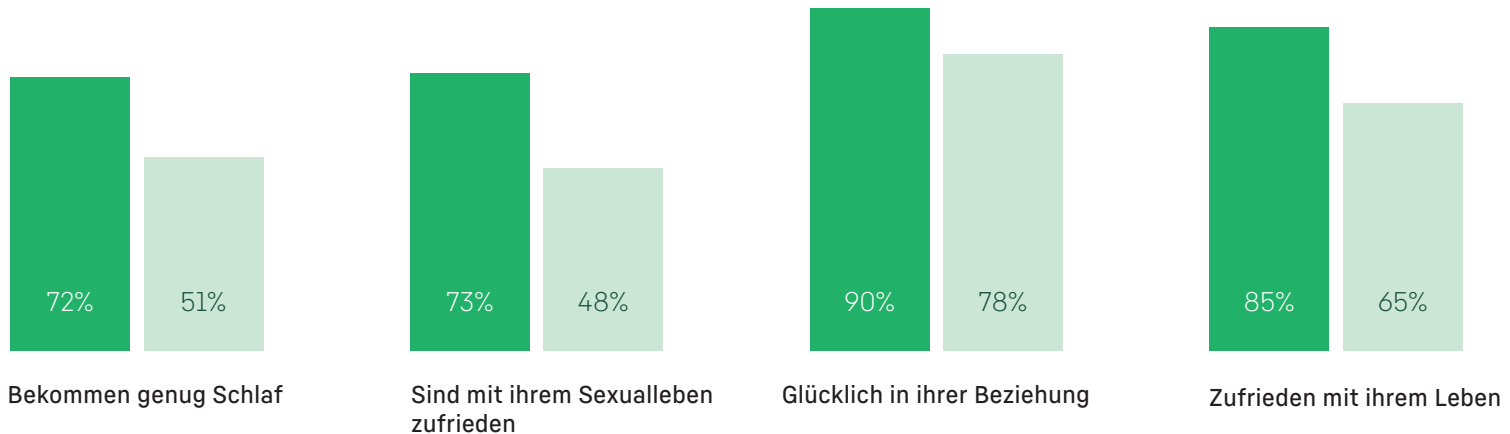


DIE UNERWARTETEN VORTEILE DES GEMÜSEKONSUMS

Gemäß der Verhaltenswissenschaft ist die Motivation die stärkste treibende Kraft bei der Änderung von Gewohnheiten. Und Menschen werden durch Dinge motiviert, die unser (Wohl)befinden im täglichen Leben beeinflussen. Gewöhnliche Dinge wie Schlaf, Sex und unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Und? Was hat das alles mit Gemüse zu tun? Tatsächlich eine ganze Menge. Hier sind einige Statistiken aus dem wirklichen Leben, die wahrscheinlich die eine oder andere Gewohnheit ändern werden. Einmal bitte auf der Zunge zergehen lassen und genießen!



● Diejenigen, die jeden Tag 400 g Obst und Gemüse essen ● Diejenigen, die nie ihre 400 g Obst und Gemüse pro Tag essen



HEY SNOOZERS! ZEIT ZUM AUFWACHEN!

Von denjenigen, die täglich die empfohlene Menge an Obst und Grünzeug essen (400 g), haben 72% das Gefühl, dass sie genug Schlaf bekommen. 51% derjenigen, die nicht ihr tägliches Gemüse essen, sagen das Gleiche. Was das Sexualleben angeht, so sind fast drei von vier (73%) der Personen, die täglich die empfohlene Menge an Obst und Gemüse essen, mit ihrem Sexualleben zufrieden. Umgekehrt ist es bei denjenigen, die nicht genug Gemüse essen, nicht einmal die Hälfte (48%), die mit ihrem Sexualleben zufrieden sind.

Und wie sieht es mit Beziehungen aus? Tatsächlich sind 90% derjenigen, die ihre 400 g Obst und Gemüse pro Tag essen, in ihrer Beziehung glücklich. 78% derjenigen, die nie ihr tägliches Grünes essen sagen das Gleiche.

Insgesamt gaben 85% derjenigen, die sich gemäß der Empfehlungen Obst und Gemüse essen, an, dass sie mit ihrem Leben zufrieden sind. Nur 65% derjenigen, die nie die empfohlene Menge an Obst und Gemüse essen, sagen das Gleiche.

NICHT DAS GEMÜSE IGNORIEREN!

LOS, LOS, LOS - DIE GENERATION Z HAT'S DRAUF!

Jeden Tag einen Salat zum Mittagessen zu essen, scheint eine gute Sache zu sein. Einige haben das mehr als andere verinnerlicht. 11% der Generation Z (18-34 Jahre) essen jeden Tag Salat zum Mittagessen, im Vergleich zu den Boomern (45-65 Jahre), bei denen nur 5% täglich Salat zum Mittag isst.

WAS STEHT FEST WENN MAN EINE MAHLZEIT WEGLÄSST?

Drei Mahlzeiten am Tag: Frühstück, Mittagessen und Abendessen, das ist Standard, oder? Aber ist das wirklich in Stein gemeißelt? Wenn nicht, wie und warum ändern wir dann unsere Essgewohnheiten? Wir beobachten, dass Menschen manchmal Mahlzeiten auslassen. Entweder um Geld zu sparen, aus Zeitmangel oder aus Diät-Gründen. Gibt es eine Möglichkeit, eine schnelle, erschwingliche und gesunde (GRÜNE) Lösung anzubieten?

F: Was ist der Hauptgrund warum Sie das Frühstück auslassen?

1. Ich habe keine Zeit (40%)
2. Es ist keine wichtige Mahlzeit (30%)
3. Um Geld zu sparen (15%)
4. Diät-Gründe (15%)

F: Was ist der Hauptgrund dafür Sie das Mittagessen auslassen?

1. Es ist keine wichtige Mahlzeit (34%)
2. Ich habe keine Zeit (28%)
3. Um Geld zu sparen (24%)
4. Diät-Gründe (14%)

F: Was ist der Hauptgrund dafür Sie das Abendessen auslassen?

1. Es ist keine wichtige Mahlzeit (32%)
2. Diät-Gründe (24%)
3. Um Geld zu sparen (24%)
4. Ich habe keine Zeit (19%)

DREI, IST DAS NOCH DIE MAGISCHE ZAHL?

Werfen wir einen Blick auf die traditionelle Idee von drei Mahlzeiten pro Tag. 71% aller Befragten in den sieben verschiedenen Ländern frühstücken, ein Prozentsatz, der bei der Altersgruppe der 18- bis 34-Jährigen auf 67% sinkt. Die konsequentesten Frühstückesser sind die Schweden mit 78%. Außerdem essen 82% aller Befragten jeden Tag zu Mittag, und beeindruckende 86% verpassen nie ihr tägliches Abendessen (Frankreich 89 %). Aber wir sehen auch eine beträchtliche Gruppe, die täglich eine oder mehrere Mahlzeiten auslässt. Wenn wir verstehen, warum das so ist, könnte Grünes dann eine Lösung für das Problem sein?

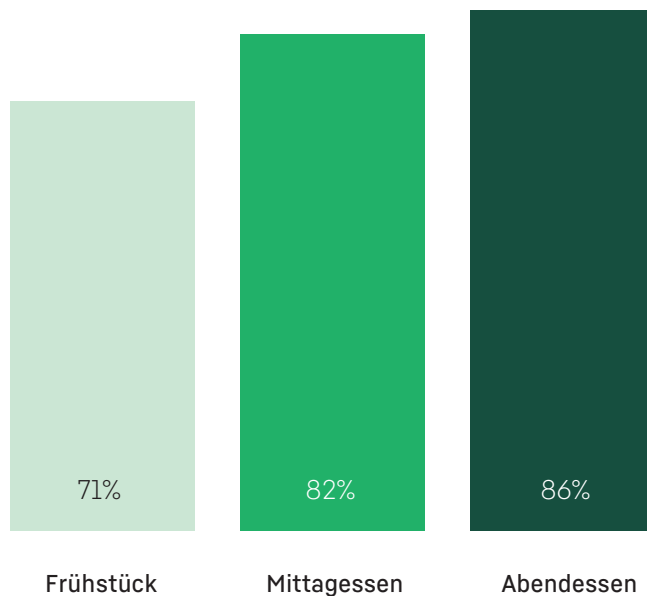
DAS ABENDESSEN IST SERVIERT - NEIN?

Die fehlende Prioritätensetzung ist ein Grund, das Abendessen ausfallen zu lassen. Von denjenigen, die nicht zu Abendessen, sind 32% der Meinung, dass es keine wichtige Mahlzeit ist. Dies ist der Hauptgrund für das Auslassen des Abendessens, gefolgt von diätetischen Gründen (24%) und Geldsparen (24%). Wie üblich, denkt die junge Bevölkerung anders und gibt als Hauptgrund für den Verzicht das Geldsparen (26%) an sowie Diät-Gründe (26%). Auch Familien mit Kindern fallen auf und geben als Hauptgrund für das Auslassen des Abendessens an, Geld zu sparen (28%), im Vergleich zu Familien ohne Kinder (20%).

Es gibt Unterschiede zwischen den Ländern. In Frankreich ist der Hauptgrund, Geld zu sparen (32%). In den USA (33%) und im Vereinigten Königreich (30%) sind Diät-Gründe am wichtigsten. In Schweden halten 57% es nicht für eine wichtige Mahlzeit. Das Gleiche gilt für Belgien (27%), Deutschland (33%) und Finnland (38%).

F: Welche Mahlzeiten essen Sie normalerweise?

(Multiple choices)



WIE DAS GEHT

Wählen Sie schnelle und einfache Optionen mit Obst und Gemüse, wie zum Beispiel verzehrfertige Sandwiches, Wraps zum Mitnehmen oder selbst zusammengestellte Salate. Diese Optionen sind leicht zu vergleichen mit anderen Mittagsoptionen in derselben Lebensmittelkategorie und zeigen, dass Salate sowohl günstiger als auch gesünder sein können als Mahlzeiten mit Fleisch.

BRINGT UNSERE GESCHMACKSNERVEN ZUM TANZEN

Der Vegocracy Report 2024 konsolidiert eine Erkenntnis aus dem letztjährigen Bericht: Der wichtigste Faktor für das Essverhalten ist der Geschmack. Unser vorheriger Bericht hatte auch festgestellt, dass die Menschen nachhaltige Lebensmittel nicht mit Köstlichkeit assoziieren. Der diesjährige Vegocracy Report zeigt, dass nur 22% der Befragten denken, dass schmackhaftes Essen gesundes Essen definiert. Unter den USA sinkt diese Zahl auf 15%. Welche Vorurteile gibt es noch über grüne Lebensmittel? Schauen wir uns das mal an. Trotz dieser Besorgnis essen nur 16% der Befragten in allen sieben Ländern die empfohlene Menge an Obst und Gemüse pro Tag.



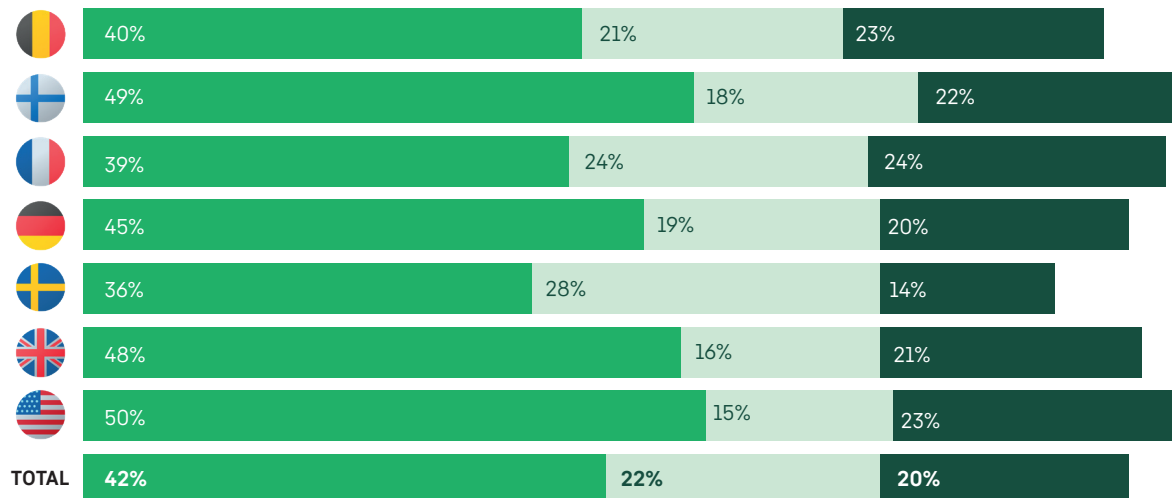
GESCHMACK VOR PLANET - WIE FRISCH IST DAS DENN?

Zweifellos. Wir alle sorgen uns um die Gesundheit unseres Planeten, aber wenn es um Kaufentscheidungen geht, steht unsere eigene Gesundheit an erster Stelle. Und bei der Wahl des Essens sind die Geschmacksknospen sogar wichtiger als unsere Gesundheit. Ganze 41% geben an, dass der Geschmack der wichtigste Faktor bei der Auswahl ihrer Mahlzeit ist, und diese Priorität gilt für sechs der sieben untersuchten Länder. In Finnland geben 36% an, dass der Preis der wichtigste Faktor ist. Wir sehen auch, dass mehr junge Menschen (18-34 Jahre) eher Wert auf die Umwelt legen (5%) als ältere Menschen 45-65 (2%).

Was passiert also, wenn die Menschen gesundes Essen nicht als leckere Alternative betrachten? Wird es unmöglich sein, unsere Essgewohnheiten zu ändern? Interessanterweise zeigt unsere Studie auch, dass 42% „gesund“ mit "frisch" gleichsetzen. Eine Zahl, die in den USA auf 50% ansteigt. Vielleicht ist es an der Zeit, Gemüse als eine frische Alternative zu bieten und nachhaltige Essgewohnheiten zu fördern. Anstatt einfach zu sagen, dass Gemüse gut ist?

F: Welches Wort beschreibt Ihrer Meinung nach am besten gesundes Essen?

● Frisch ● Lecker ● Teuer



F: Was ist der wichtigste Faktor bei der Auswahl Ihres Essens?

1. Geschmack (41%)
2. Preis (24%)
3. Gesundheit (19%)
4. Bequemlichkeit (13%)
5. Umwelt (3%)

WIE DAS GEHT

Als erstes beginnen Sie damit, Ihre Geschmacksknospen zu verwöhnen! Wenn Sie gesunde und nachhaltige Lebensmittellösungen mixen, stellen Sie sicher, dass Ihre Gelüste gestillt werden. Denn schließlich, wenn die Geschmacksknospen glücklich sind, jubelt auch der Planet!

LASS UNS EINIGE GRÜNE VORURTEILE ENTHÜLLEN

Mahlzeiten müssen gut schmecken. Das ist eine Tatsache. Aber auch Lebensmittelbudget, volle Terminkalender im Alltag und viele andere persönliche Dinge bestimmen, welche Art Essen am Ende des Tages auf dem Teller liegt. Auf den folgenden Seiten haben wir die Gründe zusammengefasst, warum man sich nicht für einen Salat zum Mittag- oder Abendessen entscheidet. Und was die Menschen dazu bewegen würde, ihre Essgewohnheiten zu ändern, etwas Neues auszuprobieren ganz allgemein.

Und wissen Sie was? Die Statistiken sprechen für sich selbst. Wenn wir den Menschen nur dabei helfen, die Vorstellung davon zu ändern, was ein Salat ist und sein könnte, sind die Chancen groß, dass wir auch die Essgewohnheiten ändern können.



F: Was sind Ihre Hauptgründe, wenn Sie keinen Salat zum Mittag-/Abendessen zu wählen?

1. Ich bevorzuge warmes Essen (43%)
2. Ich habe nicht das gleiche Sättigungsgefühl (30%)
3. Es ist teuer (23%)
4. Es braucht Zeit (17%)
5. Es ist nicht schmackhaft genug (13%)
6. Ich kenne nicht genug gute Rezepte (12%)
7. Es ist kompliziert (11%)

WIR MÖGEN ES HEISS ZU ESSEN

"Ich bevorzuge warmes Essen" und "Ich bekomme nicht das gleiche Sättigungsgefühl" sind die beiden wichtigsten Gründe in allen sieben Ländern, außer in den USA, wo "Es ist teuer" an zweiter Stelle nach "Ich bevorzuge warmes Essen" steht. Aber wer hat je gesagt, dass ein Salat nicht aus warmen Bestandteilen bestehen kann? Dass er kein Sättigungsgefühl vermitteln kann? Dass er kompliziert, zeitaufwendig und teuer sein muss? Wir sicher nicht.

F: Was würde Sie dazu bewegen, ein Mittagessen ohne Salat gegen einen Mittagssalat eintauschen?

1. Weniger teuer (38%)
2. Mehr Geschmack (27%)
3. Größere Vielfalt (26%)
4. Zeitersparnis (22%)
5. Mehr Zutaten (19%)
6. Mehr lustige Rezepte (19%)
7. Wenn er warm wäre (17%)

EINE SCHMACKHAFTE HERAUSFORDERUNG

Der Preis ist durchgängig der häufigste Anreiz, um Menschen dazu zu bewegen ein Mittagessen ohne Salat durch einen Mittagssalat zu ersetzen. Vor allem in Finnland, wo 57% der Befragten angaben, sie würden sich einen Mittagssalat anstelle eines nicht salathaltigen Mittagessens wählen, wenn dieser preiswerter wäre. In den USA und im Vereinigten Königreich ist der Wunsch nach mehr Geschmack, besonders ausgeprägt (USA 34%, Vereinigtes Königreich 36%) und die Franzosen wünschen sich mehr Zutaten (28%). Klingt nach einer schmackhaften Herausforderung, nicht wahr?

DIE MENSCHEN IN DEN USA UND GROSSBRITANNIEN WOLLEN MEHR GESCHMACK UND DIE FRANZOSEN WOLLEN MEHR ZUTATEN. KLINGT WIE EINE LECKERE HERAUSFORDERUNG. NICHT WAHR?



DAS AUSSEHEN IST WICHTIG, ABER DAS INNERE ZÄHLT AUCH

29% finden, dass das Aussehen der Lebensmittel der wichtigste Faktor ist, wenn es darum geht, etwas Neues zu probieren. Es muss ansprechend aussehen, aber wir fühlen uns auch wohler, wenn das Essen etwas enthält, das wir kennen und mögen. Und das ist eine der fantastischen Eigenschaften von Salat, oder? Mit Salat als Grundlage können Sie einfach Ihre Lieblingsspeise hinzufügen, warm oder kalt. Designen Sie ein persönliches Stück Kunstwerk, das Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt und Ihre Geschmacksknospen zum Toben bringt.

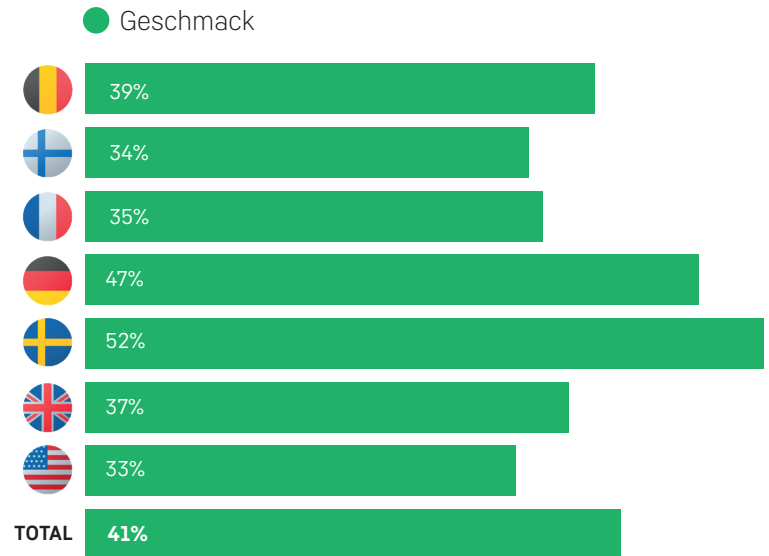
F: Was würde Sie am ehesten dazu inspirieren, etwas Neues zu ausprobieren, wenn es um Lebensmittel geht?

1. Dass das Essen ansprechend aussieht (29%)
2. Dass das Essen etwas enthält, das ich wiedererkenne und mag (23%)
3. Wenn ich es umsonst probieren kann (20%)
4. Wenn jemand, den ich kenne, mir sagt dass es gut schmeckt (14%)
5. Dass das Essen gut riecht (13%)

HALLO GUTAUSSEHEND

Dass das Essen ansprechend aussieht, ist der wichtigste Faktor, um Menschen in fünf von sieben Ländern dazu zu bringen, etwas Neues zu probieren. Neue Lebensmittel kostenlos zu probieren, scheint die Finnen (27%), Belgier (27%) und Franzosen (26%) stärker zu motivieren als alle Länder zusammen (20%)

F: Was ist der wichtigste Faktor bei der Auswahl Ihres Essens?



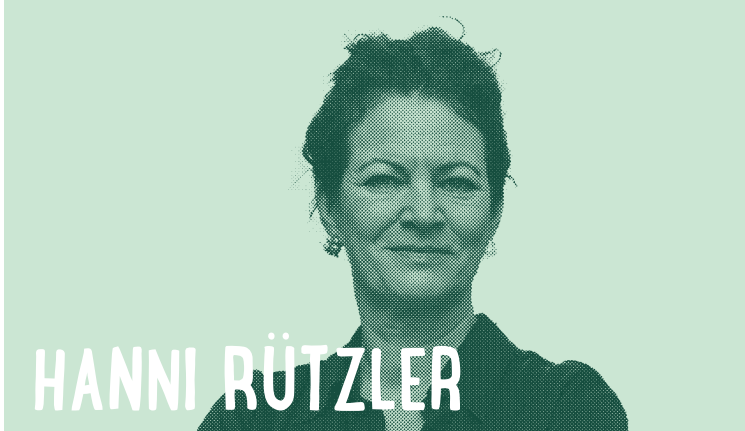
WIE DAS GEHT

Denken Sie daran, dass das Auge mitisst, also machen Sie es zu einem Fest für alle Sinne. Beginnen Sie mit einem knackigen Bett aus frischem Blattgemüse, peppen Sie Ihr Gericht dann mit Ihren Lieblingszutaten auf (denken Sie an kräftige Aromen oder vielleicht etwas mit Pfiff!). Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und krönen Sie es mit knusprigen, visuell ansprechenden Toppings!



FRISCH VON DEN GLOBALEN EXPERTEN

Wie können wir unser Essverhalten ändern? Wir wollen sehen, was unsere globalen Experten für Ernährungstrends, Wirtschaft und Ernährung zu diesem Thema zu sagen haben.



Hanni Rützler ist eine der führenden europäischen Forscherinnen für Lebensmitteltrends und leitet das Future Food Studio. Sie ist bekannt für ihre Fähigkeit, den Wandel der Esskultur umfassend zu erfassen und unbemerkte Veränderungen zu definieren. In ihren Studien zum Essen der Zukunft und ihrem jährlichen Food Report untersucht sie die Veränderungen in der Konsumkultur und unterscheidet nachhaltige Ernährungstrends von kurzfristigen Schwankungen. Ihr jährlicher Lebensmittelbericht gilt als eine starke Stimme in der Debatte und als Leitfaden für Entscheidungsträger in der Lebensmittelbranche.



Bradley Rickard ist Professor für Lebensmittel- und Agrarökonomie an der Cornell University. Seine Forschung konzentriert sich auf Lebensmittelverschwendung und analysiert dabei das Kaufverhalten, demografische Faktoren und geografische Verteilung, um Verbraucherpräferenzen und Kaufgewohnheiten zu entwickeln. Die Ergebnisse seiner Forschung wurden von verschiedenen Medien wie The Wall Street Journal, The Economist, Washington Post, Buffalo News und Freakonomics.com hervorgehoben. An der Cornell University unterrichtet er einen Kurs mit dem Titel "Das Geschäft der Lebensmittel".



Sharon Palmer ist eine eingetragene Diätassistentin und Ernährungsberaterin bekannt für ihr Fachwissen über pflanzliche Ernährung. Mit über 20 Jahren Erfahrung in diesem Bereich sowie einer Ausbildung in Nachhaltige Lebensmittelsysteme, hat sie sich als Autorität für pflanzliche Ernährung und Nachhaltigkeit etabliert. Sie ist Gründerin von Food and Planet, einer Gemeinschaft, in der Gesundheitsfachleute einen Wandel der Lebensmittelsysteme für das Wohlergehen unserer Welt führen. Die Gemeinschaft folgt dem Ziel Gesundheitsexperten zu befähigen, nachhaltige Lebensmittelsysteme zu fördern. Sharon hat noch nie ein Gemüse gehabt, das sie nicht mochte.

VOM GROSSEN UND GANZEN..



“WIR HABEN DEN MOMENT UM UNSERE GEWOHNHEITEN ZU ÄNDERN”

BRADLEY RICKARD: Wie wir im Umfragebericht sehen können, sind die Menschen besonders empfindlich, wenn es um die Kosten für Lebensmittel geht. In den letzten drei Jahren haben wir eine ziemlich verrückte Lebensmittelinflation erlebt. Eine die wir seit einer Generation nicht mehr erlebt haben. Das war wirklich hart für die Verbraucher. Die gute Nachricht ist, dass die meisten Indikatoren darauf hindeuten, dass die Lebensmittelinflation im Jahr 2024 deutlich zurückgehen wird, und zwar kehren wir gewissermaßen zu normaleren Raten zurück. Und was im Jahr 2024 noch interessanter oder sogar besser ist, ist die Erwartung, dass die Lebensmittelinflation niedriger ausfallen wird. Weiter wird sie für die Gemüsekatégorie ausgeprägter sein als für Milchprodukte und fleischbasierte Proteine, was sich positiv auf Gemüsekäufe auswirken könnte. Dies könnte auch ein einmaliger Moment sein, um eine Änderung der Essgewohnheiten herbeizuführen und die relative Erschwinglichkeit im Vergleich zu anderen Lebensmittelkategorien unterstreichen.



“ZEIT IST EINES DER HAUPTHINDERNISSE FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG”

SHARON PALMER: Im Jahr 2023 waren die Lebensmittelkosten ein großes Thema, und die Menschen wollen sich gesund ernähren und gleichzeitig Geld sparen. Die Forschung in den USA zeigen, dass eine pflanzliche Ernährung tatsächlich billiger ist als eine Ernährung auf Fleischbasis, aber die Menschen nehmen das nicht wahr. Ein weiteres Hindernis für eine gesunde Ernährung ist das Essen im Restaurant. Es ist fast unmöglich die empfohlene Menge an Obst und Gemüse in einem Standardgericht zu essen, bei dem man vielleicht ein Salatblatt zusammen mit dem Rindfleisch bekommt. Jetzt bleiben die Leute zu Hause, um Geld zu sparen, vielleicht könnte das eine Gelegenheit sein, die Essgewohnheiten in Richtung mehr Gemüsegerichte. Aber dann brauchen sie das Know-how, wie einfache Rezepte, Anregungen für die Zubereitung von Mahlzeiten und andere schmackhafte Lösungen. Aber wir können doch zu Hause schnelle Optionen zubereiten, die auch gesund sein können, oder?



“KEINE GESUNDEN MENSCHEN OHNE EINEN GESUNDEN PLANETEN”

HANNI RÜTZLER: Was eine Änderung des Essverhaltens bewirken wird, ist die Kombination aus gesunder Ernährung und Nachhaltigkeit. Das ist nach Meinung vieler Experten die stärkste Lösung, die wir in den nächsten 10-15 Jahren erwarten können. Es kann keine gesunden Lebensmittel und keine gesunden Menschen ohne einen gesunden Planeten geben. Wir können nicht so viel Geld in die Gesundheit stecken, aber wenn wir das Geld in nachhaltige pflanzliche Lebensmittelsysteme investieren, lösen wir auch das Gesundheitsproblem - und retten den Planeten. Das ist etwas, auf das wir uns global einigen können, aber ich denke, wir müssen auch die verschiedenen Ernährungskulturen in Betracht ziehen. Was wir essen und was wir nicht essen, ist immer ein Teil unserer kulturellen Identität. Aber Essen ist auch eng mit dem jeweiligen Lebensumfeld verbunden - Familien mit Kindern essen anders als Familien ohne Kinder, etc.. Es bedarf verschiedener Ansätze, um diesen Wandel zu initiieren.

...ZUM ALLTAG...



“KINDER, DIE GRÜNE ZU SEHEN BEKOMMEN, ESSEN MIT GRÖßERER WAHRSCHEINLICHKEIT MEHR GEMÜSE”

SHARON PALMER: Frische Lebensmittel sind meiner Erfahrung nach eines der wichtigsten Ernährungskriterien, nach welchem die Menschen im Moment suchen. Geschmack ist immer das Wichtigste, aber die Leute denken auch, dass lecker auch gesund sein sollte. Das sind nicht mehr zwei getrennte Dinge. Die Studie zeigt auch, dass sich immer mehr Menschen um ihre Gesundheit sorgen und die Gesundheit beeinflusst auch die Auswahl unserer Mahlzeiten. Zugleich zeigt die Studie, dass fast eine von drei Familien mit Kindern, die nicht die empfohlene Menge an Obst und Gemüse essen, weil sie es sich nicht leisten können.

Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass je mehr Kinder Grünes zu sehen bekommen – und sei es nur, dass sie am Tisch sitzen und Mama und Papa es essen – desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie mehr Gemüse essen. Das ist etwas, mit dem wir arbeiten müssen. Die Menschen glauben, dass der Verzehr von Obst und Gemüse als Kind später Vorteile bringt, aber es hat tatsächlich gleich unmittelbare Vorteile. Wir sehen Kinder mit kardiometabolischen Risikofaktoren, hohen Cholesterinwerten in ihrem ersten Lebensjahrzehnt, was bedeutet, dass sie bereits für Herzkrankheiten anfällig werden. Und es geht nicht nur um Krankheiten. Es gibt so viele Studien, die einen Zusammenhang zwischen Gemüse und emotionaler Gesundheit, was auch mit Ihrer Studie übereinstimmt, die einige interessante gesundheitliche Vorteile des Verzehrs von Grünzeug aufzeigt.



“KLARERE ANWEISUNGEN UND MEHR SPASS”

BRADLEY RICKARD: Ich glaube, viele Leute wissen, dass sie sich gesünder ernähren sollen, was wir auch in dieser Studie sehen. Aber aus verschiedenen Gründen wie Kosten, Bequemlichkeit, Geschmack, Preis, tun sie es einfach nicht. Es ist eine Sache, den Leuten zu sagen: „Du musst mehr Gemüse essen, du ernährst dich nicht nach den Ernährungsrichtlinien“. Eine andere Sache ist es, zu sagen, wie man es macht. Viele Menschen reagieren besser darauf. Ein Salat zum Mittagessen ist ein gutes Beispiel. Es gibt ihnen eine Anleitung. Wie bei Dry January ist es etwas völlig anderes, als den Leuten zu sagen: "Trinke nicht so viel" oder "nur zwei Gläser pro Tag". Darauf reagieren die Menschen nicht. Wir müssen Gewohnheiten der Menschen umlenken, indem wir klare Anweisungen und schnelle Lösungen anbieten. Machen Sie es zu einer Herausforderung, machen Sie es lustig, und helfen Sie den Menschen, die Vorteile selbst zu entdecken. Die Menschen suchen nicht danach, was sie tun sollen, wenn sie es bereits wissen. Sie wollen wissen, wie man es macht.



“MACHEN SIE IHR LIEBLINGSESSEN ZU EINEM TEIL IHRES SALATS”

HANNI RÜTZLER: Wenn wir über gesunde und nachhaltige Lebensmittel sprechen, konzentrieren wir uns auf Probleme. Wir wollen auf Fleisch verzichten, auf Gluten oder Fette. Wir sagen den Menschen nur, was man nicht tun soll, und das ist nicht sehr hilfreich. Diese Studie zeigt auch, dass ein großer Teil der Befragten den Mangel an Inspiration bei der Zubereitung von Mahlzeiten als Hauptgrund dafür angeben, dass sie auf die empfohlene Menge an Obst und Grünzeug verzichten. Ich denke, dass es sinnvoll ist, die Menschen dort abzuholen, wo sie sind. Fragen Sie, was ist Ihr Lieblingsgemüse, was ist Ihr Lieblingsessen, wie können Sie dieses Lebensmittel als Teil eines Salats oder eines Gemüsegerichts zubereiten? Dies deckt sich auch mit dem Ergebnis der Studie, dass die Menschen inspiriert sind, etwas Neues zu probieren, wenn das Essen etwas enthält, was sie kennen und mögen.

...UND SCHLIESSLICH ZU MÖGLICHEN LÖSUNGEN.



“HIER IST EINE SUBVENTION FÜR OBST UND GRÜNZEUG AM EFFIZIENTESTEN”

BRADLEY RICKARD: Ich bin nicht überzeugt, dass Steuern die richtige Lösung sind, wenn man sie nicht gezielt einsetzt. Wenn man zum Beispiel Junkfood besteuert, sind die Hauptleidtragenden die armen Leute, die vielen Menschen, die viel Junkfood essen. Ihre Gewohnheiten lassen sich nicht so schnell ändern, trotz höherer Preise. Andererseits klingt eine Subventionierung von Obst und Gemüse wunderbar, birgt aber die Gefahr, dass die Menschen, die bereits viel Obst und Gemüse essen, begünstigt werden. Ich denke, dass diese Subventionsdollar oder -euros eine viel größere Wirkung hätten, wenn sie in die Forschung und Entwicklung in der Züchtungsgemeinschaft fließen würden. Die Entwicklung von neuer Obst- und Gemüsesorten würde zu niedrigeren Produktionskosten, höherer Qualität, besserem Geschmack, mehr Nachhaltigkeit und einem höheren Mikronährstoffgehalt führen. Dies würde sich auf Erschwinglichkeit, Zugänglichkeit, Qualität, Preis und Geschmack auswirken. Auf alles, was die Entscheidung der Verbraucher beeinflusst. Dinge, die die Menschen wirklich motivieren würden, ihre Gewohnheiten zu ändern und langfristig mehr Obst und Grünzeug zu essen.

Eine größere Vielfalt würde es den Menschen auch ermöglichen, sich in der Kategorie Obst und Gemüse auf- und abzustiegen, wenn sich ihre Privatwirtschaft verändert. Anstatt gänzlich auf Obst und Gemüse zu verzichten, wie wir in dieser Studie sehen.



“INTUITIVE ERNÄHRUNG VS. STRENGE RICHTLINIEN”

SHARON PALMER: Es ist allgemein bekannt, dass man Obst und Gemüse essen sollte. Aber die Leute wissen nicht, wie sie das auf ihren Teller bringen. Und wenn sie nach Ernährungsratschlägen suchen, sind diese oft widersprüchlich und werden als unzuverlässig empfunden, wie viele andere "Fakten" im Internet. Vielleicht lohnt es sich, das Ergebnis dieser großen "Intuitiven Essens"-Bewegung, bei der sogar Ernährungswissenschaftler den Menschen grundsätzlich sagen, dass wir zu restriktiv und zu sehr auf die Ernährung fixiert sind zu beobachten; hören Sie einfach auf Ihren Körper und er wird Ihnen sagen, was zu tun ist. Das ist das komplette Gegenteil zu dem von früher; es ist umstritten und hilft den Menschen nicht, gesund zu werden. Auf der anderen Seite haben wir diese fast schon puristische Bewegung, bei der die Menschen so besessen von gesunder Ernährung sind, dass diese Besessenheit selbst ungesund wird. Ich glaube, die allgemeine Lösung besteht darin, darüber zu sprechen, wie man sich gesund ernährt – auf eine realistische, achtsame Art und Weise. Den Menschen von all den Vorteilen zu erzählen, die ein gesunder Lebensstil mit sich bringt, wie besserer Schlaf, bessere Beziehungen und ein besseres Sexualleben.



“VON DER BEILAGE ZUM HAUPTGERICHT”

HANNI RÜTZLER: In den deutschsprachigen Kulturen wird Gemüse traditionell als Beilage zu einem Fleischgericht gesehen. Gemüse und Salat kreisen um Fleisch wie Erde und Mond um die Sonne. In den jüngeren Teilen unserer Gesellschaft verschiebt sich jedoch das Gleichgewicht langsam. Fleisch rückt an den Rand, Gemüse und Salat in die Mitte. Das ist ein Teil der Lösung: Anstatt zu versuchen, den Fleischanteil zu reduzieren, müssen wir den Anteil der Pflanzen in unseren Mahlzeiten erhöhen und sie kulinarisch attraktiver gestalten. Es geht also nicht darum, das Steak oder das Wiener Schnitzel abzuschaffen. Das würde als zu große Bedrohung empfunden werden. Es geht vielmehr um einen mentalen Wandel, eine Neubewertung der Rolle von pflanzlichen Lebensmitteln. Mit anderen Worten, eine Entwicklung der jeweiligen Esskultur hin zu mehr pflanzlichen Gerichten. Das könnte bedeuten: neue Gemüsegerichte mit Fleischbeilagen, Salate mit Fleischbeilagen oder die Gleichstellung von Beilagen zu Hauptgerichten. Es gibt viele verschiedene Wege, dies zu tun und es erfordert viel Innovation und Kreativität, um den verschiedenen Geschmäckern und Anforderungen gerecht zu werden.



SHARON PALMER

DREI SCHRITTE IHR ESSVERHALTEN ZU ÄNDERN

1

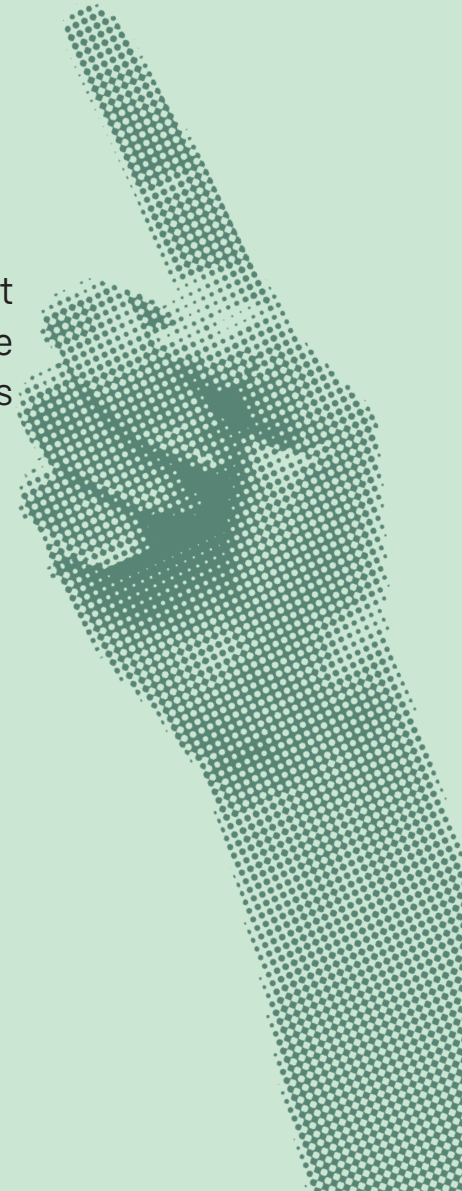
Beginnen Sie mit dem, was Ihnen vertraut ist. Jeder weiß, was seine Lieblingsspeisen sind. Nehmen Sie diese Rezepte und ergänzen sie diese mit mehr Gemüse!

2

Machen Sie sich klar, dass Zeit kein Hindernis ist. Es gibt einfache Lösungen! Sie können vorzerkleinertes Gemüse kaufen, verzehrfertige Salate oder Tiefkühlgemüse (das oft genauso nahrhaft ist).

3

Verabschieden Sie sich von der Idee, dass das Fleisch die Mitte des Tellers bildet. Normalerweise legen wir ein großes Stück Fleisch auf den Teller, wodurch gesundes Gemüse verdrängt wird. Versuchen Sie mehr gemischte Gerichte wie Nudeln, Pfannengerichte und Aufläufe als bessere Lösung, um mehr Pflanzen einzubauen.



WO EIN
WILLE IST,
IST EIN
WEG



ES IST ZEIT FÜR EINEN WECHSEL

Nach fast zwei Jahren Rezession und einem seit einer Generation nicht mehr erlebten Anstieg der Lebensmittelinflation, unterstreicht der diesjährige Vegocracy Report 2024 die entscheidende Rolle der Kosten bei den Lebensmittelentscheidungen der Menschen. Wir sehen auch, dass es eine Frage der Prioritäten ist. Und Prioritäten sind wichtig. Aus unterschiedlichen Gründen fehlt vielen die Motivation, die empfohlene Tagesdosis an Obst und Gemüse einzuhalten. Für uns ist das eine Chance! Wir wollen das Image des Salats neu definieren, indem wir ihn so verlockend, wie nicht-vegetarische Gerichte machen und hervorheben, dass er erschwinglich ist. Stellen Sie sich vor, Sie verbreiten die Botschaft über die erstaunlichen Vorteile des Verzehrs von Gemüse - für Körper und Geist. Wer würde nicht eine Karotte essen, um besser zu schlafen oder ein intensiveres Sexualleben zu haben?

Unsere Jahresberichte sind ernsthafte Versuche, die Auswirkungen der Ernährung auf die Gesundheit der Menschen und des Planeten zu untersuchen und herauszufinden, wie man eine Veränderung des Verhaltens fördert. Dies muss auf persönlicher Ebene geschehen, aber auch mit Hilfe von Regierungen und Politikern.

Als Teil der Lebensmittelindustrie engagieren wir uns voll und ganz für den Wandel, den wir alle brauchen. Wir wollen Diskussionen entfachen, zu mehr grünem Genuss anregen und sicherstellen, dass unsere Lebensmittelkette Schritt für Schritt nachhaltiger wird. Letztendlich geht es aber darum, neue Essgewohnheiten zu motivieren und zu kultivieren, um gesundes Essen zu demokratisieren. Und wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.

Picadeli®

picadeli.com

