

Czy kuchnia roślinna to przyszłość cateringu na dużą skalę? Nowy przewodnik ProVeg podpowiada, jak to zrobić dobrze – i taniej

Pomoc dla firm cateringowych w obniżeniu kosztów, ograniczeniu wpływu na środowisko i serwowaniu posiłków dostępnych dla każdego.

Zrównoważony rozwój to dziś jeden z kluczowych tematów w branży eventowej – szczególnie w kontekście cateringu. Systemy żywnościowe odpowiadają za ok. 1/3 globalnych emisji gazów cieplarnianych^{1 2 3}, a produkty mięsne i mleczne są jednymi z głównych emitentów^{4 5 6}. Coraz więcej międzynarodowych wydarzeń stawia więc na kuchnię roślinną – COP28 w Dubaju zaoferował 2/3 dań w wersji roślinnej, a Igrzyska Olimpijskie w Paryżu zostały docenione za ambitną strategię żywieniową.

W odpowiedzi na rosnące zainteresowanie tym tematem, ProVeg International przygotował przewodnik „[Future Plates](#)” – skierowany głównie do firm cateringowych obsługujących duże wydarzenia. Publikacja zawiera argumenty przemawiające za kuchnią roślinną, dobre praktyki, studia przypadków oraz inspirujące przepisy. To praktyczne narzędzie, które wspiera cateringi w budowaniu oferty, która jest zarówno smaczna, jak i dobra dla planety.

¹ IPCC (2022): Climate Change 2022: Impacts, Adaptation, and Vulnerability. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [H.-O. Pörtner, D.C. Roberts, M. Tignor, E.S. Poloczanska, K. Mintenbeck, A. Alegría, M. Craig, S. Langsdorf, S. Löschke, V. Möller, A. Okem, B. Rama (eds.)]. Cambridge University Press, Cambridge, UK and New York, NY, USA, 3056 pp., doi:10.1017/9781009325844.

² Crippa, M. et al. (2021): Global anthropogenic emissions in urban areas: patterns, trends, and challenges. Environmental Research Letters 16 (7), IOP Publishing. doi: 10.1088/1748-9326/ac00e2.

³ Xu et al. (2021): Global greenhouse gas emissions from animal-based foods are twice those of plant-based foods. Nature Food volume 2, pp. 724–732. <https://doi.org/10.1038/s43016-021-00358-x>.

⁴ Poore, J. & T. Nemecek (2018): Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science 360(6392), 987–992. doi:10.1126/science.aag0216.

⁵ Reinhardt, G., Gärtner, S., Wagner, T. (2020): Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland. Institut für Energie – und Umweltforschung Heidelberg (ifeu). Heidelberg. Available at:

<https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf> [Accessed 16.07.2024].

⁶ Xu, X., Sharma, P., Shu, S. et al. (2021): Global greenhouse gas emissions from animal-based foods are twice those of plant-based foods. Nature Food 2(9), 724–732. doi:10.1038/s43016-021-00358-x.

Dlaczego warto postawić na roślinne menu? Korzyści dla firm cateringowych

Wprowadzanie większej liczby dań roślinnych do menu przynosi korzyści na wielu poziomach – od zdrowia publicznego po ochronę środowiska. Zbilansowana dieta roślinna zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca typu 2 czy choroby serca^{7 8}, a przy tym jest atrakcyjna dla coraz szerszej grupy konsumentów – zwłaszcza fleksitarian, którzy kierują się przede wszystkim smakiem⁹. Co ważne, kuchnia roślinna jest bardziej inkluzywna – pozwala łatwiej uwzględnić potrzeby alergików, wegan, osób z różnych kręgów kulturowych i religijnych.

Dla firm cateringowych oznacza to także uproszczenie logistyki i potencjalne oszczędności, ponieważ roślinne składniki (np. strączki, zboża, warzywa) są zazwyczaj tańsze od mięsa i nabiału.

Z punktu widzenia planety, korzyści są jeszcze większe: produkcja mięsa i nabiału odpowiada za znaczną część globalnych emisji, wylesiania i zużycia wody, a przejście na dietę roślinną może zmniejszyć osobisty ślad węglowy nawet o 50%¹⁰.

„[Raport ProVeg](#) za rok 2023 pokazuje, że aż 48% polskich konsumentów mięsa przyznaje, że w skali roku ograniczyło jego spożycie – to wzrost o 6 punktów procentowych w porównaniu z badaniem z 2021 roku. Roślinne alternatywy także zyskują w oczach polskich konsumentów – niemal połowa respondentów (46%) planuje sięgać po rośliny strączkowe zamiast produktów zwierzęcych, 42% wybiera przetwory na bazie roślin strączkowych, a 40% sięga po roślinne zamienniki mięsa. Coraz więcej osób (41%) decyduje się też na roślinne alternatywy nabiału, pokazując, że kuchnia roślinna zyskuje stałe miejsce na talerzach Polek i Polaków” – mówi Anna Targosz, rzeczniczka prasowa Fundacji ProVeg.

⁷ Qian, F., G. Liu, F. B. Hu, et al. (2019): Association Between Plant-Based Dietary Patterns and Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Internal Medicine* 179(10), pp. 1335. doi:10.1001/jamainternmed.2019.2195.

⁸ Zhao, Y., J. Zhan, Y. Wang, et al. (2022): The Relationship Between Plant Based Diet and Risk of Digestive System Cancers: A Meta-Analysis Based on 3,059,009 Subjects. *Frontiers in Public Health* Volume 10:892153. doi:10.3389/fpubh.2022.892153.

⁹ ProVeg International, University of Copenhagen, University of Ghent (2023): Evolving appetites: an in-depth look at European attitudes towards plant-based eating. Available at: <https://smartproteinproject.eu/european-attitudes-towards-plant-based-eating/> [Accessed 11.04.2025].

¹⁰ Dotyczy to głównie diet w krajach o wysokich dochodach. Oceny obejmują: Hallström, E., A. Carlsson-Kanyama, et al. (2015): Environmental impact of dietary change: a systematic review. *Journal of Cleaner Production* 91 1–11. doi: 10.1016/j.jclepro.2014.12.008 Kustar, A. & D. Patino-Echeverri (2021): A Review of Environmental Life Cycle Assessments of Diets: Plant-Based Solutions Are Truly Sustainable, even in the Form of Fast Foods. *Sustainability* 13(17), 9926. Doi: 10.3390/su13179926. Pełne zestawienie danych nt. emisji związanych z dietą znajdziesz na stronie FoodSystemData.org.

Jak skutecznie wprowadzać dania roślinne do menu? 5 sprawdzonych strategii dla cateringu

Aby skutecznie wdrażać kuchnię roślinną w codziennej działalności, warto sięgnąć po sprawdzone i praktyczne rozwiązania, które ułatwiają budowanie atrakcyjnej i zrównoważonej oferty:

1. **Zamiana składników:** Zamiast komponować zupełnie nowe dania, warto po prostu zamieniać składniki pochodzenia zwierzęcego na ich roślinne odpowiedniki – na przykład tofu zamiast piersi z kurczaka czy mleko owsiane zamiast krowiego.
2. **Stopniowe ograniczanie produktów odzwierzęcych:** Można też zmniejszać ilość mięsa, ryb, nabiału czy jaj w daniach, jednocześnie zwiększając udział warzyw, roślin strączkowych, orzechów i nasion. Przykład? Dania z mięsa mielonego można „wzbogacić” ciecierzycą, a w ofercie stopniowo zwiększać liczbę roślinnych propozycji w stosunku do tych mięsnych.
3. **Przemyślane projektowanie menu:** Zamiast wyraźnych oznaczeń typu „wegańskie”, lepiej zastosować neutralne symbole, np. małą literę „v” lub ikonę liścia. Klienci, którzy szukają tych informacji, z łatwością je znajdą – a reszta nie poczuje się zniechęcona zbyt wyraźnym komunikatem. Dobrze sprawdzają się też zdjęcia potraw oraz atrakcyjne nazwy, które podkreślają smak i konsystencję.
4. **Zachęcanie poprzez detale:** Poprzez atrakcyjne nazwy dań, przemyślany układ menu czy apetyczną prezentację potraw można w naturalny sposób podkreślić roślinne opcje w ofercie. Pomaga też umieszczanie roślinnych alternatyw w tej samej sekcji, co mięso, korzystne ceny dań roślinnych oraz strategia „domyślnie roślinne” – czyli oferowanie opcji roślinnej jako standardowej.
5. **Szkolenia dla zespołu kuchennego:** Warsztaty i szkolenia z kuchni roślinnej pozwalają zespołowi nabrać pewności siebie, rozwinąć nowe umiejętności i lepiej zrozumieć, jak takie menu wspiera zdrowie oraz środowisko. Pokazują też, jak wykorzystać znane składniki w nowy, roślinny sposób, który zachwyci gości.

Wprowadzenie takich rozwiązań nie wymaga rewolucji – wystarczy kilka przemyślanych kroków, by menu stało się bardziej dostępne, zróżnicowane i interesujące dla konsumentów.

Jak światowe wydarzenia wprowadzają kuchnię roślinną? Case study

Coraz więcej międzynarodowych wydarzeń wdraża kuchnię roślinną jako standard w swoich ofertach gastronomicznych. Podczas szczytu klimatycznego COP28 w Dubaju aż dwie trzecie serwowanych dań było w pełni roślinnych, zgodnie z celem ograniczenia globalnego ocieplenia do 1,5°C. W specjalnym parku gastronomicznym goście mogli zobaczyć oznaczenia śladu węglowego i zużycia wody dla każdego dania, a przed wydarzeniem przeprowadzono warsztaty dla kucharzy i firm cateringowych, przygotowujące do realizacji wymogów zrównoważonego żywienia.

W podobnym duchu działa TED Countdown, gdzie menu oparte jest na zasadzie „plant-forward” – warzywa, zboża, strączki i roślinne białka stanowią główną bazę potraw. W

barach kawowych standardem jest mleko owsiane, a drobne zmiany w prezentacji dań, jak pierwszeństwo roślinnych opcji w menu, mają na celu zachęcenie gości do bardziej świadomych wyborów. Współpraca z firmami mierzącymi ślad środowiskowy posiłków pomaga stale podnosić standardy i angażować uczestników w rozmowę o zrównoważonym rozwoju.

„To, co serwujemy na dużych wydarzeniach ma znaczenie, a jeszcze ważniejsze są wybory, które wcielamy w życie na co dzień. Roślinne menu podczas konferencji, festiwalu czy gali to zaproszenie do trwałej zmiany nawyków, która realnie wpływa na zdrowie i kondycję naszej planety. Przemyślany catering staje się początkiem rozmowy – i początkiem zmiany” – dodaje Anna Targosz.

Kontakt dla mediów

Anna Targosz
Rzeczniczka Prasowa Fundacji ProVeg
anna.targosz@proveg.org
+48 573 679 205

O ProVeg International

[ProVeg International](#) jest organizacją, która zajmuje się budowaniem świadomości żywieniowej, dążącą do transformacji światowego systemu żywnościowego, poprzez zastąpienie 50% globalnego spożycia produktów odzwierzęcych, żywnością roślinną i alternatywami komórkowymi do 2040 roku.

Współpracujemy z międzynarodowymi decydentami, rządami, producentami żywności, inwestorami, mediami i opinią publiczną, aby pomóc światu przekształcić się w społeczeństwo i gospodarkę mniej zależne od hodowli zwierząt, a bardziej zrównoważone dla ludzi, zwierząt i planety.

ProVeg posiada status stałego obserwatora w UNFCCC, jest akredytowany przez UNEA i otrzymał nagrodę ONZ “Momentum for Change”.