



# RANKING KANTYN STUDENCKICH

Porównanie dostępności produktów roślinnych  
w kantynach studenckich w Polsce

[WWW.ROSLINNIJEMY.ORG](http://WWW.ROSLINNIJEMY.ORG)



Patronat medialny



WRZESIEŃ 2019

Już w raporcie nt. trendów żywności w 2017 roku analitycy firmy badawczej Mintel wskazali na coraz większe zainteresowanie dietą roślinną wśród młodych osób – według wyników przeprowadzonych bez nich badań

### **ok. 10–11% młodych Polaków w wieku 18–24 określa się jako weganie lub wegetarianie.**

Sondaż przygotowany przez Panel Ariadna na zlecenie kampanii RoślinnieJemy potwierdza, że młodzi coraz mniej chętnie spożywają produkty zwierzęce – 21,7% badanych w wieku 18–24 nie jadło mięsa w okresie miesiąca poprzedzającego badanie. W tej samej grupie wiekowej, ponad 50% osób czasami wybiera dania bezmięsne jedząc poza domem, 16,8% często, a 4,2% “na mieście” jada zawsze roślinnie.





W większości dużych miast – kuchnia roślinna na dobre zagościła w menu restauracji czy kawiarni. W Warszawie, Krakowie, Poznaniu czy Wrocławiu nie trudno zjeść roślinnie poza domem, zadaliśmy sobie jednak pytanie, **czy operatorzy studenckich stołówek również dostrzegają zmieniające się trendy?** W tym celu badacze RoślinnieJemy odwiedzili ponad 60 studenckich stołówek, barów i bistr.

Na badanie dostępności opcji roślinnych w uczelnianych stołówkach i bistrach zdecydowaliśmy również dlatego, że często studenci, pracownicy naukowcy kontaktują się nami sygnalizując, że miejsca w których często spędzają większość czasu w ofercie nie posiadają dań dopasowanych do zmieniających się potrzeb konsumentów.

Porównując sytuację w Polsce z tą panującą za naszą zachodnią granicą wyraźnie widać, w jakim kierunku podążają trendy żywieniowe – konieczność dostosowania menu do potrzeb osób ograniczających lub całkowicie rezygnujących z produktów pochodzenia zwierzęcego jest tylko kwestią czasu. Zarówno naukowcy jak i społeczność studencka są coraz bardziej świadomi kosztów środowiskowych związanych z intensywną hodowlą przemysłową zwierząt a także zagrożeń dla zdrowia powodowanych nadmiernym spożyciem mięsa:



Większość wytycznych żywieniowych i doniesień publikowanych w najważniejszych czasopismach naukowych jest zgodna co do konieczności eliminacji z diety przetworzonych produktów mięsnych oraz ograniczania spożycia mięsa czerwonego. Dodatkowo podkreśla się konieczność zmniejszania spożycia kwasów tłuszczowych nasyconych występujących przede wszystkim w produktach odzwierzęcych. Rekomenduje się natomiast znaczne zwiększanie spożycia nieprzetworzonych produktów pochodzenia roślinnego, ze szczególnym uwzględnieniem roślin strączkowych jako alternatywy dla białka zwierzęcego.

Aby zalecenia móc jednak realizować w praktyce – na naszych talerzach, niezbędne jest zwiększenie dostępności posiłków zgodnych z przytoczonymi wytycznymi. Zamiast marginesu, powinny one zajmować centralną i standardową część menu stołówek (kantyn, bistr etc.) instytucji publicznych czy placówek edukacyjnych. Dostęp do takich posiłków i produktów powinien być łatwy, oczywisty, a dbanie o zdrowie – nasze i naszej planety – smaczne i przyjemne. Zapewnienie zdrowych roślinnych posiłków to niewątpliwie krok w tym kierunku. – **tłumaczy lek. Alicja Baska, współzałożycielka Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia, a na całym świecie wtórują jej kolejne osoby włączające do swojej diety coraz więcej bezmięsnych posiłków.**

Zawarte w poniższym raporcie wnioski są wynikiem analizy odpowiedzi uzyskanych podczas badań terenowych przeprowadzonych na przełomie kwietnia i maja 2019 roku w 68 bistrach i stołówkach studenckich zlokalizowanych w 11 ośrodkach uniwersyteckich w całej Polsce.<sup>[1]</sup>

Podczas badania pod uwagę brana była dostępność roślinnych napojów do kawy, dań obiadowych, dodatków oraz słodkich i słonych przekąsek na zimno. Zwracaliśmy również uwagę na sposób oznakowania roślinnych pozycji w menu, ich zbilansowanie, a także plany na przyszłość oraz obecny rozwój roślinnej oferty.



[1] Lista wszystkich miejsc, które odwiedziliśmy znajduje się na końcu dokumentu.

By umożliwić szersze spojrzenie na problematykę wdrażania opcji roślinnych na uczelniach, przedstawiamy także kilka przykładów dobrych praktyk z innych państw. Okazuje się, że działania podejmowane są nie tylko przez prywatne przedsiębiorstwa zarządzające uniwersyteckimi restauracjami w odpowiedzi na zmieniające się potrzeby studentów, ale także na poziomie instytucjonalnym – czego Portugalia jest znakomitym przykładem.



### Francja

Assiettes Végétales jest francuską organizacją działającą na rzecz promowania coraz szerszej dostępności posiłków roślinnych we wszystkich publicznych obiektach gastronomicznych. Obecnym celem AV jest wdrożenie pełnych posiłków roślinnych (przystawka, danie główne, deser) we wszystkich stołówkach uniwersyteckich we Francji – osiągnięcie tego celu zwiększyłoby liczbę posiłków wegańskich serwowanych w kraju o co najmniej 9 milionów. W chwili obecnej studenci nie mają w zasadzie możliwości codziennego wyboru posiłku przyjaznego zwierzętom, ponieważ powszechne są one komponowane na bazie na mięsa i nabiału.

Dotychczas AV odniosło kilka sukcesów w stołówkach szkolnych i uniwersyteckich, m.in. obniżając cenę opcji wegetariańskiej w celu zwiększenia jej dostępności, organizując dni posiłków wyłącznie roślinnych, prowadząc szkolenia dla szefów kuchni oraz przekonując poszczególne stołówki i całe regiony do oferowania swoim studentom posiłków roślinnych każdego dnia.

Świetnym przykładem może być stołówka Paul Appel, duży bufet studencki w Strasburgu, który po rozmowach z AV zaczęła testować jeden posiłek roślinny w każdą środę. Po kilku miesiącach sukcesów (25% studentów rutynowo wybierało tę opcję), lokal planuje wprowadzić roślinną opcję codziennie, począwszy od września 2019 roku.

## Portugalia

3 marca 2017 roku portugalski rząd ustanowił przełomowe prawo wymagające wprowadzenia roślinnych opcji do oferty wszystkich stołówek prowadzących działalność przy krajowych placówkach publicznych takich jak szkoły, szpitale czy uniwersytety. Jest to pierwszy przypadek prawnego zapisu dotyczącego roślinnych posiłków na świecie. Ustawa przeszła za sprawą petycji zainicjowanej przez Portugalskie Stowarzyszenie Wegetariańskie (Associação Vegetariana Portuguesa), która zebrała aż 15.000 podpisów, a proponowane w niej zmiany zostały przegłosowane



większością parlamentarną. Twórcy petycji wierzą, że szersza dostępność roślinnych opcji zachęci osoby na diecie tradycyjnej do wprowadzenia zmian w ich nawykach żywieniowych, a także doprowadzi do poprawy stanu zdrowia portugalskiej populacji i wpłynie pozytywnie na środowisko naturalne.

Podobne próby zostały podjęte również w Wielkiej Brytanii. Jak twierdzi dietetyczka Heather Russel z brytyjskiego Vegan Society: “Szpitale, więzienia oraz placówki edukacyjne mają obowiązek oferować posiłki, które traktują na równi zróżnicowane preferencje żywieniowe. Niestety w dalszym ciągu otrzymanie wegańskiego posiłku w niektórych miejscach nie jest proste.”



## Stany Zjednoczone

Dzięki temu, że firmy takie jak Aramark, czy Compass Group, które strategicznie obsługują znaczną część stołówek na amerykańskich uczelniach już dawno dostrzegły potencjał w rosnącej popularności dań roślinnych, zauważając, że ich odbiorcami są nie tylko weganie i wegetarianie, ale także osoby, którym zależy np. na zdrowszym odżywianiu – większość kluczowych uniwersytetów ujmuje potrzeby osób, które decydują się ograniczać częściowo lub całkowicie spożywanie produktów odzwierzę-

cych. Kluczowym w procesie wdrażania opcji roślinnych w wielu przypadkach było wsparcie eksperckie – organizacje takie jak The Humane Society International oferują szkolenia dla branży Food Service, ułatwiając proces wdrażania nowych, smacznych dań roślinnych.



Tego typu działania prowadzą do realnych zmian w systemie żywienia, a także aktywnej promocji zdrowszych, codziennych wyborów. Na tę chwilę, aż 30% oferty w stołówkach obsługiwanych przez Aramark na terenie szpitali, uczelni oraz korporacji opiera się na daniach wegańskich i wegetariańskich. Współpracując z Amerykańskim Towarzystwem Kardiologicznym (American Heart Association) firma obrała za nadrzędny cel swojej działalności poprawę jakości zdrowia Amerykanów o 20% do 2020 roku. Eksperci z Aramark są przekonani, że tylko zmiana proporcji typowego obecnie posiłku i wprowadzenie do diety zdecydowanie większej ilości owoców, warzyw i strączków jest krokiem, który sprawi, że cel ten stanie się osiągalny.

Co ciekawe, w USA istnieje również sporo społeczności uniwersyteckich, które lobbują na rzecz większej liczby opcji roślinnych, dzięki czemu bezmięsne dania zjemy już w  $\frac{2}{3}$  uniwersyteckich stołówek w tym kraju. W Polsce podobną inicjatywę podjęły studentki Akademii Sztuk Pięknych w Katowicach – nieregularna oferta opcji roślinnych w uczelnianym bufecie zmotywowała je do przygotowania projektu mającego na celu zmianę obecnej sytuacji i uwzględnienie potrzeb rosnącej liczby osób na diecie roślinnej lub ograniczających spożycie produktów pochodzenia roślinnego. Studentki zauważyły, że większość wegan przygotowuje w domu własne posiłki, ponieważ nie są pewni, czy będą mieli możliwość kupienia czegoś w przerwie między zajęciami i dlatego zdecydowały się przeprowadzić elektroniczną i plakatową ankietę, w której badały upodobania żywieniowe studentów i pracowników chcąc zachęcić właścicieli bufetu do dostosowania oferty z korzyścią dla obu stron.



Wyniki badania potwierdziły, że wśród potencjalnych klientów bufetu niekorzystających w tej chwili z jego oferty najliczniejszą grupę stanowią weganie, a wegetarianie już teraz są jego najczęstszymi gośćmi. Co za tym idzie, poszerzenie oferty o regularnie dostępne, 100% roślinne opcje trafiłoby w potrzeby obu tych grup i tym samym **zwiększyło zyski bufetu z codziennej sprzedaży posiłków**.

**co byś zjadł?**

Wybierz dni tygodnia, w których jesz lub chciałbyś jeść w bufecie studenckim oraz rodzaj posiłku, który Cię interesuje.  
Postaw krzyżyk w wybranych miejscach.  
Pomóż nam w których nie ma Cię na uczelni.

	danie wegetariańskie	danie weganiskie	danie mięsne	wszystko jedno
poniedziałek				
wtorek				
środa				
czwartek				
piątek				

Projekt autorstwa Pauliny Szościak, Katarzyny Grądal oraz Barbary Plazy (ASP Katowice).

Zainspirowani działaniami na katowickiej ASP, postanowiliśmy podczas naszego badania zadać studentom polskich uczelni podobne pytanie. Z ich wypowiedzi wynika, że podobne odczucia dotyczące roślinnej oferty stołówek panują w całej Polsce. Oto niektóre z odpowiedzi:

**Czy przygotowujesz posiłki na uczelnię w domu?**

**Czy chętniej stołowałabyś/łbyś się w na studenckiej stołówce, gdyby rozszerzyły one swoją ofertę o dania roślinne?**



**Aleksandra, Politechnika Warszawska, Warszawa:** Czasami gotuję, ale nie za bardzo lubię więc chętnie jem na mieście. I tak, gdybym wiedziała, że mam pewną opcję roślinną, to chętnie bym korzystała.

**Maja, ASP, Gdańsk:** Jak najbardziej tak. Prawie nigdy nie robię nic do jedzenia ze sobą, więc z oferty kantyny przy mojej uczelni zostają mi ziemniaczki z surówkami.

**Agata, UJ, Kraków:** Prawie zawsze jak idę na zajęcia pakuję ze sobą przygotowany wcześniej lunch. Czasami jestem na uczelni cały dzień i muszę brać spore zapasy. Gdyby w stołówkach były roślinne dania, chętnie bym je kupowała. Obecnie jedyne, co mogę u siebie znaleźć to ziemniaki i surówki, a to i tak szczęście trafić na jakąś bez dodanego majonezu. Na pewno bym korzystała ze studenckich stołówek gdybym mogła zjeść w nich pełnowartościowy, roślinny obiad.



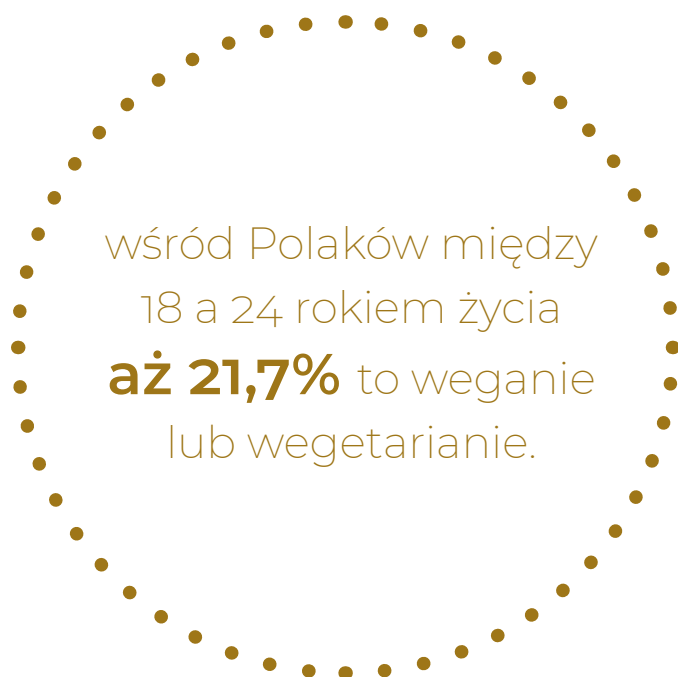
**Julia, AWF, Kraków:** Niestety posiłki każdego dnia muszę przygotowywać samodzielnie w domu, ponieważ kantyny na mojej uczelni nie oferują wegańskich posiłków, a przynajmniej z takimi się nie spotkałam. Nawet nadal tak bardzo powszechnej już kanapki z hummusem nie można dostać. Z tego unikam odwiedzania stołówki, bo jaką przyjemność sprawia jedzenia z pojemnika (jeszcze przygotować go poprzedniego dnia i pamiętać o zabraniu), podczas gdy znajomi mogą normalnie zamówić jedzenie i zjeść je na talerzu? Dla mnie osobiście jest to bardzo niekomfortowe i sprawia, że czuje się poniekąd wykluczona ze społeczności. Z przyjemnością wróciłabym do stołówki, gdyby chociaż jeden oferowany przez nią posiłek był wegański.

**Milena, UJ, Kraków:** Prawie zawsze przygotowuję sobie sama posiłki na uczelnię, ponieważ z góry wiem, że nie będę w stanie zjeść nic konkretnego na miejscu. Bardzo chętnie korzystałabym z ofert studenckich stołówek, jeśli oferowałyby one dania roślinne.



Od dawna ciekawiły nas szczegółowe informacje dotyczące sposobu żywienia Polaków i roli produktów roślinnych w ich diecie. Dlatego w maju 2019, na zlecenie kampanii RoślinnieJemy, Panel Ariadna przeprowadził badanie opinii publicznej, w którym pytaliśmy ankietowanych m.in. o ich stosunek do alternatyw mięsa, hummusów, past warzywnych i roślinnych deserów. Wyniki pozytywnie nas zaskoczyły i wierzymy, że część uzyskanych danych, które przedstawiliśmy poniżej pomoże unaocznic, jak duże zapotrzebowanie na roślinne opcje występuje właśnie w grupie, do której swoją ofertą chcą trafiać lokale gastronomiczne funkcjonujące przy uczelniach.

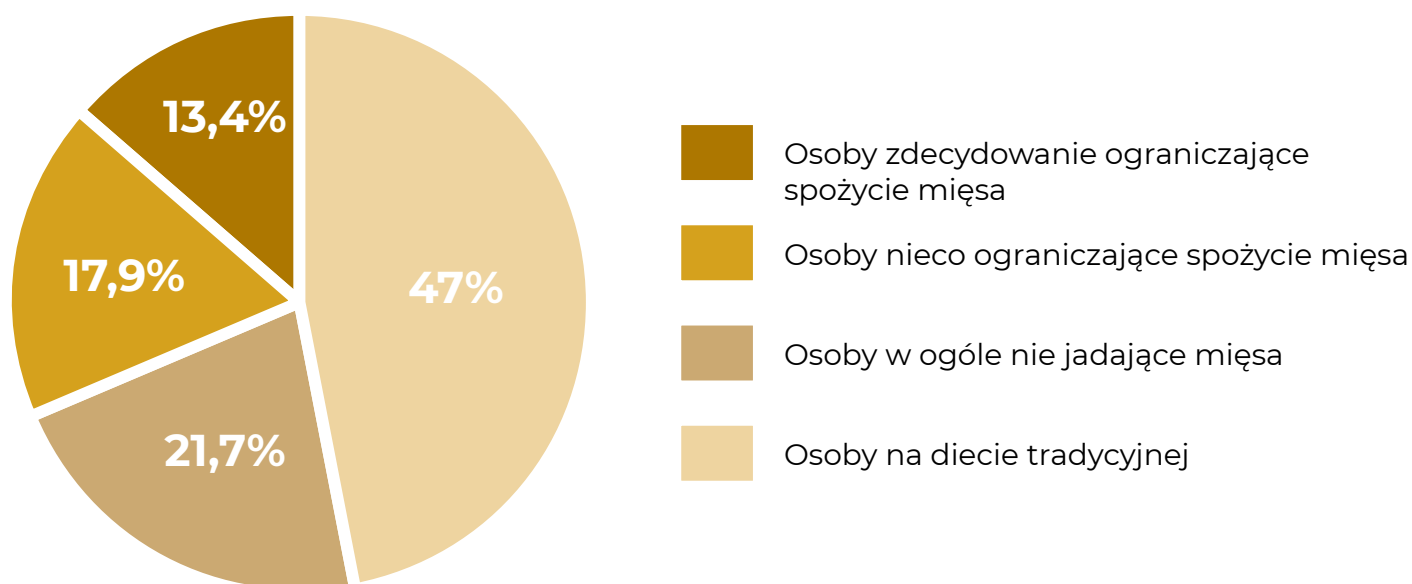
Z badań wynika, że





Jest to tym samym najliczniejsza spośród wszystkich badanych grupa wiekowa rezygnująca z produktów pochodzenia zwierzęcego, której spora część to osoby studiujące lub planujące dalszą edukację na uniwersytecie. Wielu młodych Polaków wpisuje się swoimi nawykami żywieniowymi również w szybko rozwijający się trend fleksitarianizmu – 13,4% ankietowanych zadeklarowało zdecydowane ograniczenie spożycia mięsa, a 17,9% je go trochę mniej niż rok wcześniej. Warto wziąć te dane pod uwagę przygotowując ofertę w uczelnianym bufecie.

### Spożycie mięsa w grupie 18–24 lat



**PROTIP:** Decydując się na rozszerzenie oferty o pozycje kierowane do osób ograniczających lub całkowicie rezygnujących z produktów pochodzenia zwierzęcego rekomendujemy wprowadzenie opcji w 100% roślinnych. W ten sposób oferta trafi w gusta zarówno wegetarian jak i wegan, którzy nie spożywają również nabiału.

Oprócz szeroko dostępnych produktów takich jak hummus, pasty warzywne czy roślinne desery, po które sięga już 30,1% osób w wieku 18–24, uczniowie i studenci chętnie próbują roślinnych alternatyw mięsa takich jak parówki sojowe, tofu, seitan, roślinne burgery i wędliny.



Na stołach **28%** respondentów z tej grupy produkty tego typu goszczą **od czasu do czasu**.

**11,9%** spożywa je **regularnie**.

**31,2%** deklaruje, że **mogłoby włączyć je** do swojego jadłospisu.

Są to bardzo obiecujące wyniki, szczególnie, że na rynku pojawia się coraz więcej ciekawych produktów z tej kategorii, a firmy prześcigają się w opracowywaniu nowych, pełnowartościowych receptur, przy których kotlety sojowe i burgery z ciecierzycy zaczynają wyglądać dość blado. Liczymy, że wraz z rozwojem technologii produkcji alternatyw mięsa zainteresowanie nimi będzie jeszcze większe.



Co warte podkreślenia, roślinne produkty są szczególnie popularne w dużych i średnich miastach, gdzie w większości znajdują się badane przez nas uniwersytety. W miastach o populacji przekraczającej 500.000 aż 40,3% mieszkańców deklaruje spożycie hummusów, roślinnych past lub deserów, natomiast 32,2% próbuje również alternatyw mięsa. W miastach od 100.000–500.000 mieszkańców wygląda to jeszcze lepiej, a liczby te wynoszą odpowiednio 35,1% oraz 35%.

Wśród zamieszkujących duże miasta studentów i osób pracujących jest również sporo grupa, która z racji wielogodzinnych zmian lub bloków zajęć stołuje się w bufetach i bistrach, a wielu z nich chętnie wymieniłoby (choć od czasu do czasu) przysłowiowego schabowego na coś lżejszego i zdrowszego.

**W największych miastach** bezmięśnie poza domem zdarza się jadać aż **73,1%** ankietowanym.

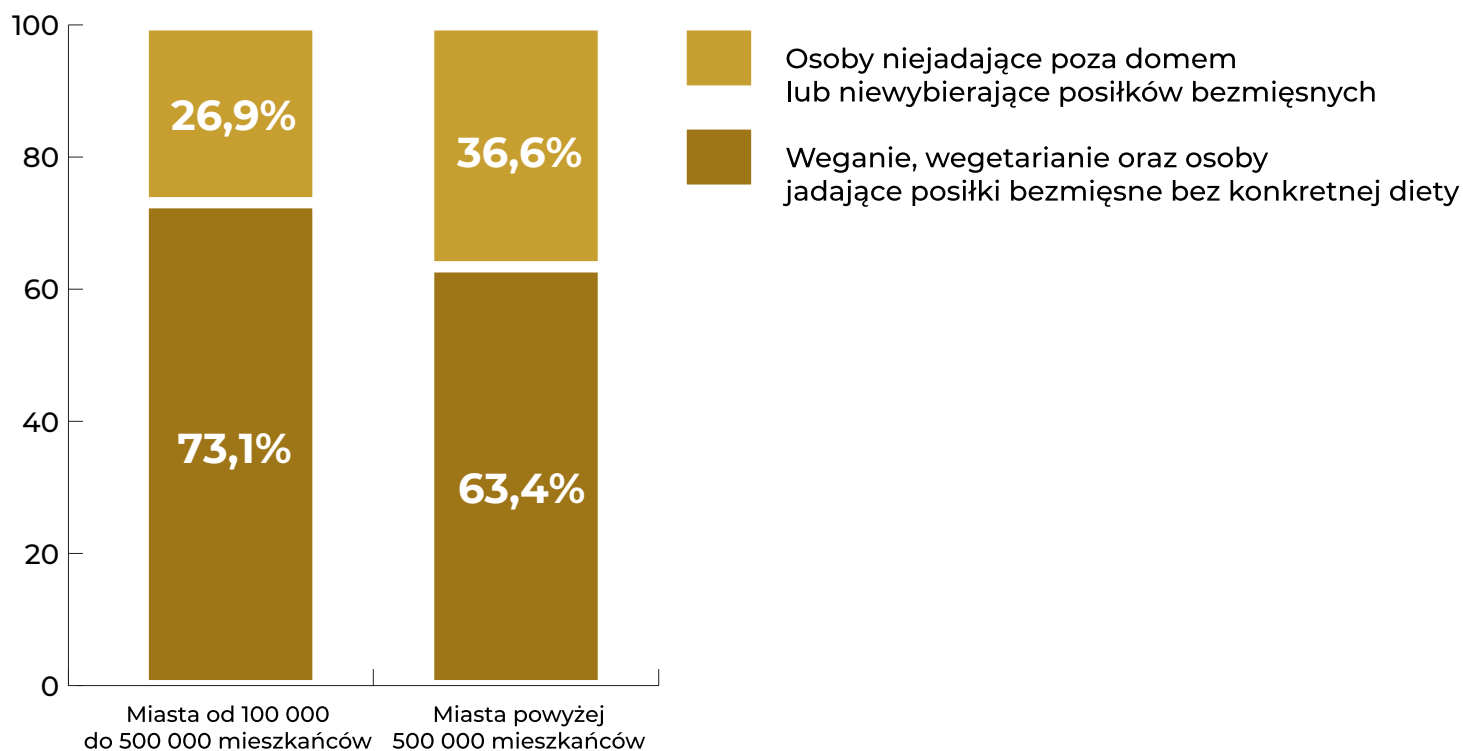
**W nieco mniejszych** ten procent również robi wrażenie – **63,4%**.





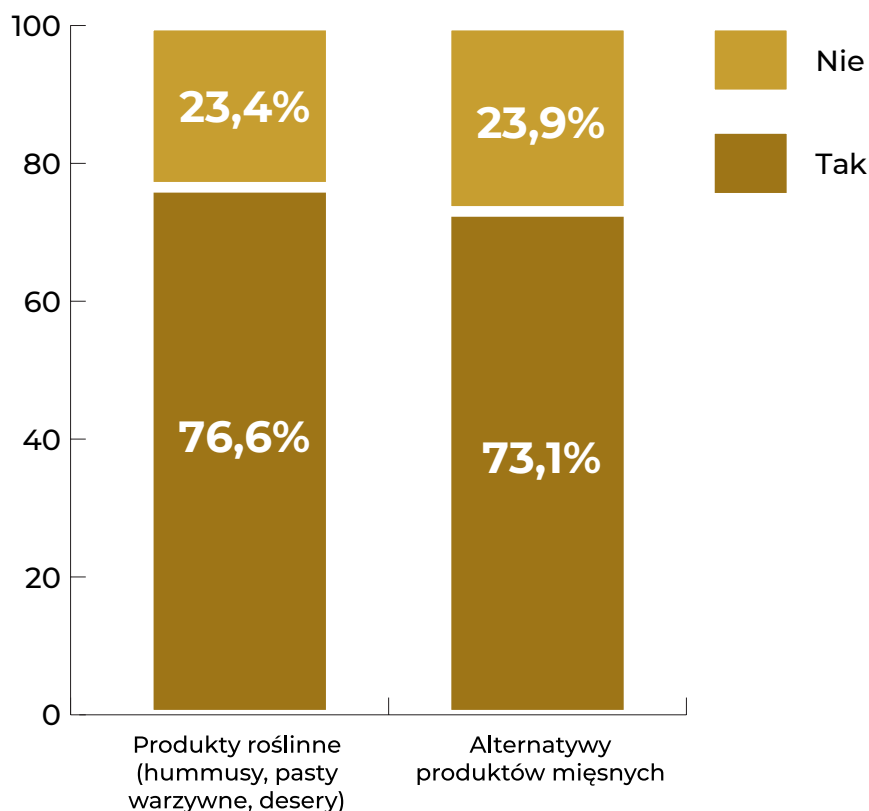
Przy tak dużym zainteresowaniu, uwzględnienie dań roślinnych w menu może przysporzyć lokalom nowych klientów także spoza uczelni, pracujących w okolicy i również miewających problemy ze znalezieniem odpowiadającego im obiadu czy lunchu.

### Spżycie bezmięśnych posiłków poza domem



Roślinny trend wyraźnie widać również w grupie osób **z wyższym wykształceniem lub w trakcie uzyskiwania dyplomu**, co jest kolejną wartościową informacją dla właścicieli lokali gastronomicznych skierowanych do studentów. Wśród osób z tytułem licencjata lub magistra 76,6% sięga po różnorodne produkty roślinne, a 73,1% dodaje do nich alternatywy produktów mięsnych. W tej kategorii obiecująco wygląda też grupa potencjalnych klientów oferty roślinnej – 44,8% respondentów wzbogaciłoby swoją dietę o takie produkty.

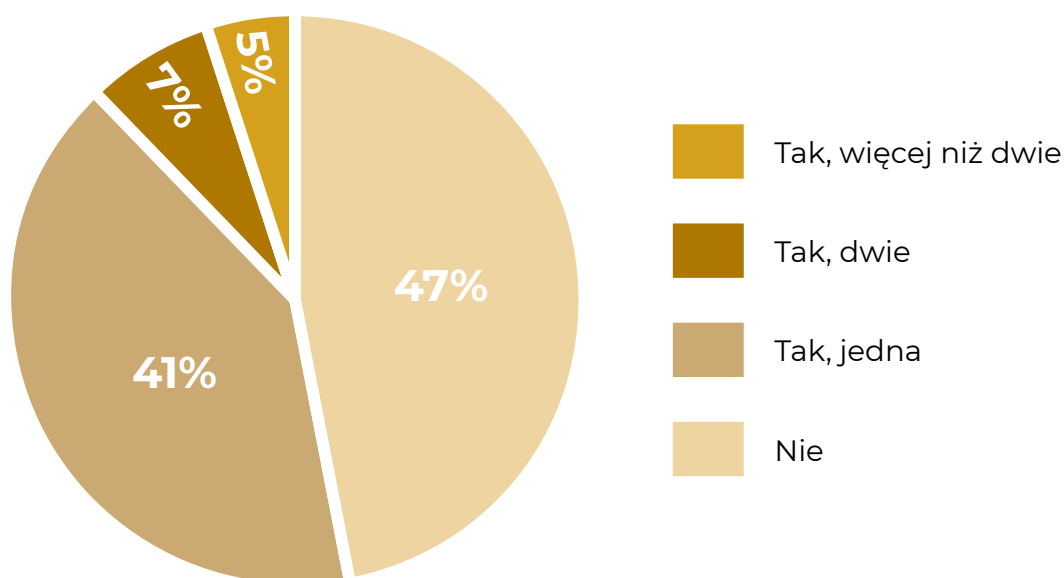
### Spożycie produktów roślinnych u osób z wyższym wykształceniem (licencjat / magister)



## Obiady

Prawie połowa ankietowanych kantyn studenckich nie posiada w swoim menu żadnego roślinnego ciepłego dania. Co najmniej jedno roślinne danie ciepłe posiada ok. 40% z nich, poniżej 10% badanych miejsc posiada 2 lub więcej roślinne ciepłe dania.

### Czy w menu dań ciepłych są do wyboru opcje wegańskie?



Spośród odpowiedzi twierdzących („posiadamy co najmniej jedno danie roślinne”) można wyszczególnić trzy dominujące tendencje, do których ogranicza się roślinna oferta lokali:

1. dodatki do głównych potraw w postaci grillowanych/gotowanych warzyw, ryżu, kasz, ziemniaków lub frytek
2. zupy i zupy kremy
3. dania obiadowe

Wśród najciekawszych i najbardziej atrakcyjnych dań obiadowych możemy wyróżnić m.in. **makaron z pesto i serem sojowym, burrito, burgery wegańskie, leczo, faszerowane warzywa (cukinia, papryka), bigos wegański, risotto, kasztotta, kotlety z warzyw i ciecierzycy, gulasze, a także różnorodne sałatki np. tabbouleh.**





Możliwość zamówienia dań opartych o roślinne alternatywy mięsa zgłosiło tylko niewiele ponad ¼ wszystkich zbadanych miejsc. Z dostępnymi zamiennikami mięsa najczęściej wskazywane były kotlety sojowe, kotlety z fasoli lub warzywne. Okazyjnie w ofercie pojawiały się również wegańskie parówki. Biorąc pod uwagę zmieniające się nawyki żywieniowe Polaków, o których wspominaliśmy w poprzednim dziale rankingu, okazuje się, że oferta uczelnianych bistr nie jest przystosowana do zmieniających się trendów żywieniowych.

Dostępne alternatywy mięsa opierają się o zazwyczaj dosyć podstawowe rozwiązania – kotlety warzywne i czy produkty sojowe. W ostatnim czasie rozwój technologii produkcji alternatyw mięsa przyspieszył w zawrotnym tempie, pozostawiając proponowane w nielicznych kantynach klasyki daleko w tyle. Wchodzące do coraz szerszej sprzedaży detalicznej produkty takie jak np. **Beyond Meat** czy **Dobra Kaloria** trafiają w gusta kolejnych konsumentów, również tych na dietach tradycyjnych i wierzymy, że w niedalekiej przyszłości na dobre zagoszczą na polskich stołach i w kartach restauracyjnych. Także na polskim rynku coraz szerzej dostępne są roślinne zamienniki mięsa. Swoje portfolio rozwijają rzemieślnicze dotychczas firmy takie jak np. **Seitan Threat**, czy **Bezmięsny Mięsny**, który dynamicznie skaluje swoją produkcję, ale także firmy z branży mięsnej – roślinne



hot-dogi dla **Orlenu** produkują **ZM Silesia**. Rosnąca dostępność roślinnych produktów skłania producentów do konkurencji jakością jak i ceną, by trafić w potrzeby zainteresowanych zamiennikami mięsa studentów, wzbudzając przy okazji zainteresowanie nawet tych bardziej sceptycznie nastawionych do nowości klientów.

**Niespełna 20% ankietowanych kantyn zadeklarowało, iż stosują całkowicie roślinne składniki do przygotowania pierogów czy naleśników.** Wśród roślinnych wersji tych tradycyjnych potraw pojawiły się takie dania jak: naleśniki ze szpinakiem, naleśniki z warzywami, naleśniki z bananem (oraz inne naleśniki



na słodko), pierogi ze szpinakiem. **Kilka z badanych przez nas kantyn przygotowuje naleśniki i pierogi w wersji roślinnej na życzenie klienta.** Jest to kolejny punkt w menu, który z łatwością można przygotować bez użycia produktów pochodzenia zwierzęcego, otwierając tym samym ofertę na całe grono nowych klientów, a jednocześnie nie wykluczając nikogo, kto już wcześniej z niej korzystał.

Dość dobrze sytuacja przedstawia się w przypadku zup i wywarów, a także dressingów i sosów do sałatek w wersji roślinnej. **Ponad połowa badanych miejsc zadeklarowała przygotowywanie wywarów i zup w wersji roślinnej, a prawie 80% kantyn oferuje co najmniej jeden wegański sos do sałatek.**



**Dokładnie połowa kantyn oferuje możliwość dostosowywania dań z karty na życzenie klienta, tak by były w pełni roślinne.** Kilka stołówek zadeklarowało możliwość zamówienia roślinnego dania, jeżeli oferta główna nie zawiera takiej pozycji.



Brak w pełni roślinnych opcji praktycznie uniemożliwia osobom zainteresowanym ograniczeniem spożycia mięsa zamówienie takich dań. Takie podejście umożliwia jedynie klientom na diecie wegańskiej dopasowanie tradycyjnych dań do ich potrzeb. Pytając często o możliwość zamówienia/dostosowania dania do wersji roślinnej, konsumenci wskazują na duże zainteresowanie kuchnią roślinną, co w przyszłości może skłaniać bistra i stołówki studenckie (ale także inne punkty gastronomiczne) do wprowadzenia roślinnych dań do swojego menu. Dania roślinne dostępne na życzenie to rozwiązanie połowiczne.

Biorąc pod uwagę poszczególne stołówki przebadane w największych miastach studenckich, krakowscy żacy na diecie roślinnej powinni czuć się najbardziej usatysfakcjonowani. Zdecydowanie najlepiej pod względem oferty dań roślinnych oraz zamienników mięsa wypadły właśnie krakowskie kantyny.

### **Bistro Kwant przy Uniwersytecie Jagiellońskim**

– posiada jedno z najszerzych menu jeśli chodzi o wybór dań roślinnych i alternatyw mięsa. Można w nim znaleźć różnego rodzaju kaszotta, bigos wegański, faszerowane warzywa czy wegańskie leczo.

### **Bistro 4mat przy ul. Łojasiewicza przy Uniwersytecie Jagiellońskim**

– oferuje kotlety sojowe czy burgery warzywne.

### **Stołówka przy AGH, Obieżyświat Resto Bar**

– przygotowuje wegańskie burrito.

Poza krakowskimi stołówkami na wyróżnienie zasługuje:

### **Rzeszowskie bistro Kluska**

– oferuje makarony z pesto czy kotlety sojowe jako zamiennik mięsa do burgerów bądź frytek

## Katowicka stołówka Limonka

– posiada w ofercie warzywne zupy kremy i kotlety przygotowywane z różnego rodzaju strączków m.in. soczewicy i ciecierzycy.

Ofertą dań mącznych jak pierogi i naleśniki w ich roślinnym wydaniu mogą pochwalić się m.in. **dwie wrocławskie stołówki Vanilla i Bar Cynamon.**

Na życzenie klienta swoje dania do wersji roślinnej stara się dostosowywać m.in. **gdańska Restauracja u Józefa** przy Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego.

Z kolei **Serenissima Cafe&Bistro** przy Łódzkiej Szkole Filmowej codziennie w swoim menu oferuje jedną wegańską zupę oraz jedno roślinne danie główne.



Obserwujemy, że od pewnego czasu oferta dań roślinnych coraz szerzej wkracza do takich miejsc jak stołówki, bistra studenckie, bary mleczne, czy kantyny pracownicze. Jest to zdecydowanie pożądanym kierunkiem, ponieważ wbrew błędnemu przekonaniu przygotowanie dań roślinnych nie jest kosztowne i skomplikowane. Nie wymagają one też drogich czy rzadkich składników, z czym często kojarzona jest kuchnia roślinna. Wiele z tradycyjnych dań jak bigos czy gulasze w bardzo łatwy sposób można przygotować w wersji roślinnej zastępując mięso roślinami strączkowymi czy produktami na bazie soi. Również niektóre oryginalne przepisy na dania z kuchni włoskiej czy bliskowschodniej przygotowywane są w wersji roślinnej (np. risotto, sałatka tabbouleh).

Często zdarza nam się zapominać, iż podstawowe receptury na dania mączne jak pierogi czy naleśniki mogą z powodzeniem w pełni bazować na składnikach roślinnych lub w bardzo łatwy sposób można te potrawy „zweganizować” zastępując mleko krowie napojem sojowym czy jajko różnorodnymi zamiennikami pochodzenia roślinnego (patrz “Desery i przekąski”). Miejsca gdzie serwowane są smaczne, pełnowartościowe posiłki na tzw. “studencką kieszeń” z pewnością spotkają się z entuzjazmem ze strony wielu studentów, którzy dodatkowo są coraz bardziej świadomi zalet, zarówno zdrowotnych jak i środowiskowych, wynikających z ograniczania spożycia mięsa.

## Kanapki

Wyniki naszego badania wskazują, że

**33,8%** odwiedzonych stołówek posiada w swoim menu w pełni roślinne opcje kanapek, ale tylko **niespełna 1/3** ankietowanych lokali serwuje je każdego dnia.

Dostępne opcje to przeważnie pieczywo z warzywami. Nie każda stołówka zapewniająca tego typu kanapki korzysta z roślinnych alternatyw masła – wyniki wskazują, że dostęp do niego można otrzymać w 25% wszystkich badanych lokalach.

Przedstawione wyniki w prosty sposób można znacząco poprawić, jako że kanapkowe menu w wersji roślinnej nie jest skomplikowane. Znaczna większość dostępnego na rynku pieczywa nie zawiera w składzie składników pochodzenia zwierzęcego. Kwestii, której należy poświęcić uwagę jest zawartość kanapek.





Roślinne alternatywy masła są już powszechnie dostępne w sprzedaży, w swoim asortymencie posiadają je chociażby **Unilever (Rama 100% Roślinna)**, w ostatnim czasie pod roślinnym szyldem aktywnie promowała się również marka **Flora**. Wielu producentów roślinnej żywności coraz częściej kieruje swoją ofertą nie tylko do klientów detalicznych, ale także lokali gastronomicznych. Tak jest w przypadku **roślinnych wędlin Polsoja** oraz alternatyw dla sera **Bez Deka Mleka OSM Łowicz** oraz **Violife**. Prostym i zdrowym rozwiązaniem dla braku tego typu produktów są także powszechnie dostępne, różnorakie pasty warzywne i hummusy.



Dobrym wyborem będą szczególnie te przygotowane ze strączków, które stanowią wartościowe źródło białka. Są one łatwo dostępne w sprzedaży, ale równie prosto można wykonać je w każdej kuchni – nie wymagają skomplikowanego procesu przyrządzania, sprzętu ani trudno dostępnych składników.



### Kanapka ze smalczykiem z fasoli i ogórkiem kiszonym

Potrzebne będą:

- pełnoziarniste pieczywo
- puszka białej fasoli
- duża cebula
- olej
- ¼ łyżeczki kminu
- 3 kulki ziela angielskiego
- 2 listki laurowe
- sól i pieprz
- ogórki kiszone
- opcjonalnie sałata

Wykonanie:

Pokrojoną w kostkę cebulę zeszklić na oleju razem z zielem angielskim i liśćmi laurowymi. Fasolę odcedzić i przepłukać pod bieżącą wodą. Cebulę, fasolę i przyprawy krótko zblendować, pozostawiając nieregularną teksturę składników. Przygotowaną pastę rozsmarować na pieczywie, położyć plasterki ogórka i sałatę.

## Hummus klasyczny

### Potrzebne będą:

- 2 szklanki / puszki gotowanej ciecierzycy
- 5 łyżek tahiny (pasty sezamowej)
- 2 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki kuminu
- 2 łyżki soku z cytryny
- sól i pieprz
- łyżka oliwy
- zimna woda

### Wykonanie:

Ciecierzycę przepłukać, dodać składniki do kielicha blendera i zblendować dokładnie na kremową masę. W razie potrzeby dodawać po łyżce zimnej wody do uzyskania porządanej konsystencji.



## Kanapka z pastą bezjajeczną, kiełkami i rzodkiewką

### Potrzebne będą:

- pełnoziarniste pieczywo
- puszka gotowanej ciecierzycy
- szczypiorek
- łyżka oleju lub oliwy
- ¼ łyżeczki kuminu
- ¼ łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka soli Kala Namak
- pieprz
- łyżeczka musztardy

### Wykonanie:

Ciecierzycę odcedzić i przepłukać, a następnie zblendować z olejem, przyprawami i musztardą. W razie potrzeby dodawać po łyżce wody do rozrzedzenia. Szczypiorek posiekać i dodać do pasty. Posmarować pieczywo, położyć plasterki rzodkiewki i kiełki.

Włączenie roślinnych kanapek w menu stołówek studenckich to bardzo prosty sposób na zapewnienie klientom pożywej i szybkiej przekąski, nie tylko dla osób na diecie roślinnej. Łatwość przygotowania i ogromna dowolność w komponowaniu składników mogą pozwolić na ekonomiczną optymalizację, a także najbardziej pożądaną efekt dla konsumentów.



## Desery i przekąski

Wszelkiego rodzaju słodczyce, przekąski i desery to atrakcyjne produkty, zwłaszcza dla studentów z ograniczoną ilością czasu wolnego między zajęciami na uczelniach. Z naszych badań wynika, że tylko 22% ankietowanych kantyn posiada w swojej ofercie w pełni roślinne desery (muffiny, ciasta, drożdżówki, croissantsy itp.).



W pełni roślinne wypieki w większości wypadków nie są bardziej wymagające w przygotowaniu niż te tradycyjne, więc z łatwością można wprowadzić je do stołówkowego menu. Zasadniczą różnicą jaką należy wziąć pod uwagę w przepisach, to zamiana składników odzwierzęcych na roślinne – mleko krowie na jego roślinny ekwiwalent (np. sojowy), a masło lub

margarynę mleczną na margarynę w 100% roślinną – dostępną powszechnie **Kasię 100% Roślinną** lub **Alsan**, dostępną m.in. w wegańskiejhurtowni Urban Vegan. W roślinnych wypiekach jako zamiennik jaj świetnie sprawdzą się:



W sklepach znajdziemy również gotowe zamienniki jaj, np. **VEGGS** dostępne coraz powszechniej w supermarketach sieciowych, a także **Vantastic Foods** do kupienia w Urban Vegan.

Oprócz przygotowywanych na miejscu deserów warto wzbogacić asortyment uczelnianych kantyn w gotowe słodycze i przekąski o roślinnych składach. Z przeprowadzonych ankiet wynika, że 67% odwiedzonych przez nas placówek oferuje swoim gościom roślinne produkty tego typu, najczęściej batoniki lub wafle ryżowe. Aby urozmaicić tę ofertę warto sięgnąć po produkty firm takich jak **Dobra Kaloria** (batoniki na bazie suszonych owoców i orzechów), **DayUp** (roślinna linia przekąsek w tubce), roślinne jogurty na bazie kokosowej **PlantOn** dostępne w różnych wariantach smakowych – zarówno w wersji tradycyjnej jak i do picia – lub jogurty i desery sojowe **Alpro**.

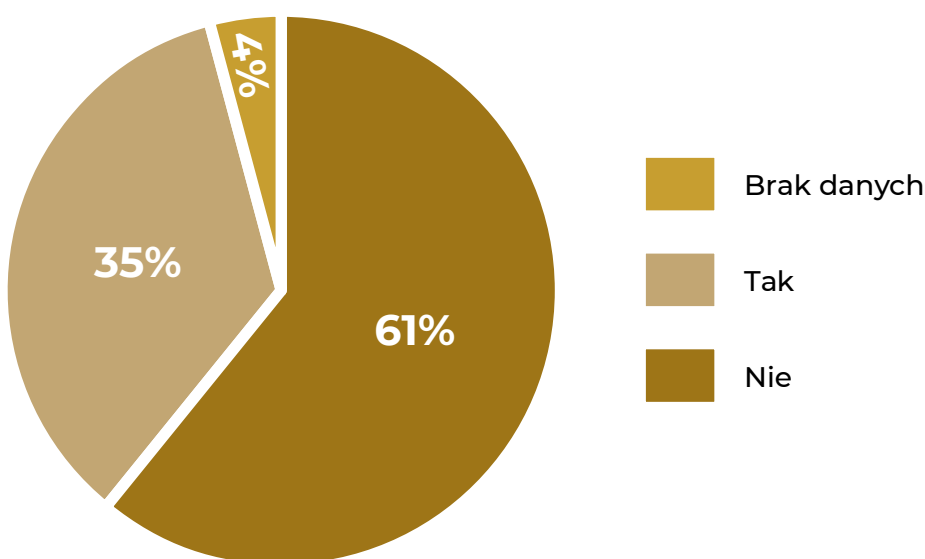


Na rynku dostępne są również słodkie przekąski, które nie są bezpośrednio dedykowane osobom na diecie roślinnej, a mimo tego ich składy nie zawierają składników odzwierzęcych. Są to, np. popularne ciastka **Oreo**, większość gorzkich czekolad lub po prostu, mieszanki suszonych owoców, pestek i orzechów – najpopularniejsza z nich to przecież, nomen omen, mieszanka studencka.

## Napoje

Co – niestety negatywnie – zaskakujące, ponad połowa ankietowanych kantin nie posiada w swojej ofercie opcji wyboru napoju roślinnego do kawy. Taką możliwość swoim klientom oferuje jedynie niewiele ponad 1/3 przebadanych miejsc.

### Czy w ofercie istnieje opcja wyboru napoju roślinnego do kawy?





Wśród stołówek oferujących możliwość wyboru roślinnej alternatywy tradycyjnego mleka, dokładnie połowa z nich oferuje tylko jeden rodzaj napoju roślinnego. Najczęściej jest to napój sojowy. Napoje kokosowy i owsiany były wskazywane rzadziej. Deklarację posiadania w swojej ofercie dwóch i więcej rodzajów napoju roślinnego do wyboru zgłosiło po 25% kantyn z tej grupy. Oprócz napojów sojowego i owsianego, wskazywane były także napój migdałowy oraz ryżowy.



Wśród miejsc posiadających przynajmniej jeden rodzaj napoju roślinnego w menu, ponad połowa z nich oferowała możliwość zamiany mleka krowiego bez dodatkowej dopłaty. Prawie 80% z nich posiada napój roślinny w swojej stałej ofercie. W zakresie eksponowania w karcie opcji zamiany mleka krowiego na jego roślinną alternatywę, dokładnie połowa z kantyn, które posiadają napój roślinny informuje swoich klientów o takiej możliwości.

Przyjrzeliliśmy się także innym rodzajom napojów gorących potencjalnie serwowanych w stołówkach studenckich i bazujących na różnego rodzaju napojach roślinnych. Jedynie niespełna 1/5 z nich oferuje możliwość zamówienia gorącej czekolady czy kakao na napoju roślinnym.

Mamy nadzieję, że możliwość wyboru napoju roślinnego zamiast krowiego pojawi się niebawem w pozostałych lokalach, które odwiedziliśmy. Obecnie najpopularniejsze mleko sojowe, a nawet owsiane czy migdałowe kupimy już w większości sklepów – nawet tych nieposiadających w swojej ofercie żadnych innych produktów roślinnych. Świadczy to o sporej popularności tego typu produktów, nie tylko wśród wegan i wegetarian, ale także osób na diecie tradycyjnej, a także konsumentów nietolerujących laktozy.



W raporcie przygotowanym przez Mintel eksperci donoszą, że od 2012 światowa sprzedaż roślinnych alternatyw mleka krowiego wzrosła o 61% i wciąż się zwiększa, natomiast wariant tradycyjny odnotował 15-procentowy, wciąż postępujący spadek. W ciągu zeszłego roku, w samych Stanach Zjednoczonych sprzedaż mleka owsianego wzrosła o spektakularne 425%; pozostałe alternatywy również odnotowały spory, choć nie tak imponujący wzrost. Mleko owsiane zostaje również docenione przez profesjonalistów – bariści na całym świecie oszaleli na jego punkcie i przekonują o jego znakomitym smaku i łatwości spieniania.

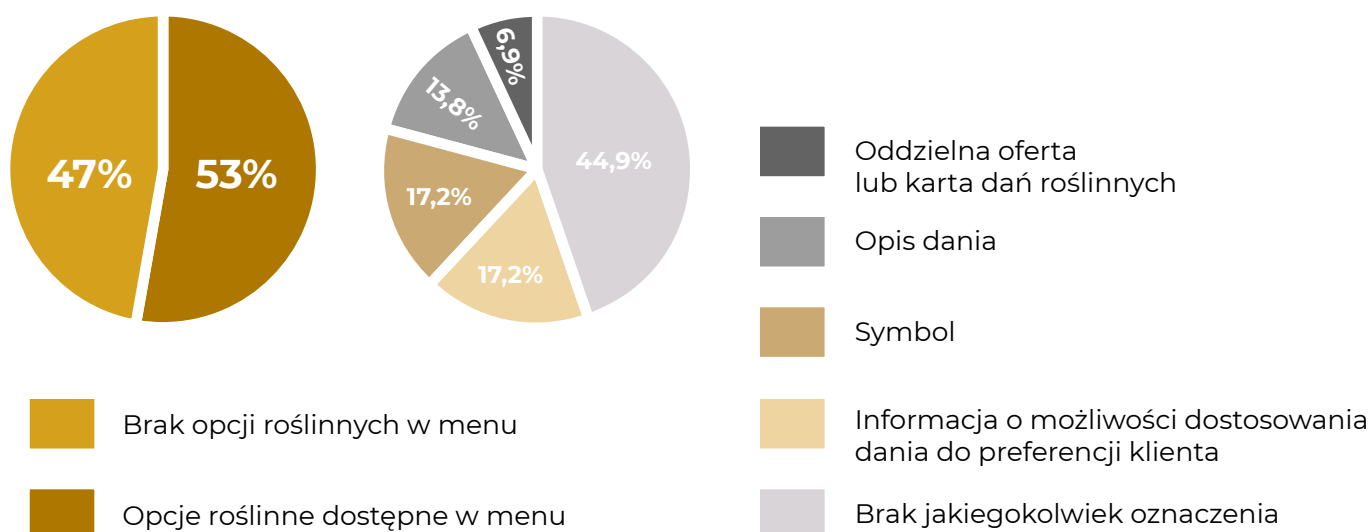


## Nazewnictwo i oznaczenia

### – jak zainteresować swoich gości roślinną ofertą

Większość przebadanych miejsc posiadających w ofercie roślinne opcje nie informuje o tym klientów. Nie jest to dobra strategia, ponieważ generuje niepotrzebny i potencjalnie zniechęcający wysiłek po stronie osób chcących ograniczyć spożycie produktów odzwierzęcych – mało kto lubi dopytywać o poszczególne składniki dania, które chce zamówić. Drugim najczęstszym sposobem komunikacji jest informacja o możliwości dostosowania posiłku zgodnie z preferencjami zamawiającego, co na pewno jest pomocne dla wegan i wegetarian, ale raczej nie wzbudzi zainteresowania osób na tzw. diecie tradycyjnej. Oba warianty powodują raczej pozostawanie klientów w obrębie znanych im posiłków i nie są nastawione na wzrost sprzedaży opcji roślinnych.

### Sposób oznakowania dań roślinnych



## Jak w takim razie skutecznie komunikować dostępność roślinnych posiłków?

Szereg badań przeprowadzonych przez Better Buying Lab Światowego Instytutu Zasobów na brytyjskim i amerykańskim rynku gastronomicznym udowodnił, że zarówno bezpośrednie informowanie o „wegańskości” produktu, jak i umieszczanie go w specjalnie wydzielonej sekcji w menu lub całkowicie osobnej ofercie powoduje spadek jego potencjalnej sprzedaży o nawet 56%. Zdecydowanie lepiej sprawdza się rozmieszczenie roślinnych opcji pośród pozostałych wariantów w karcie oraz zastąpienie często negatywnie kojarzonego słowa „wegański” kreatywną nazwą i czytelnym symbolem.





Obecnie bardzo popularnym i przynoszącym świetne rezultaty trendem w nazewnictwie roślinnych potraw jest podkreślanie w nazwie ich pochodzenia, co powoduje zainteresowanie szerokiej grupy amatorów kuchni świata, a także skupienie się na zmysłowych aspektach dania: jego teksturze, konsystencji czy dominujących nutach smakowych. W doświadczeniu przeprowadzonym przez amerykańską sieć Panera Bread, zmiana nazwy „Niskotłuszczowej wegetariańskiej zupy z czarnej fasoli” (Low Fat Vegetarian Black Bean Soup) na „Kubańską zupę z czarnej fasoli” (Cuban Black Bean Soup) spowodowała aż 13-procentowy wzrost sprzedaży w ciągu zaledwie jednego miesiąca. Jesteśmy przekonani, że „Aromatyczny Bób po libańsku” wzbudzi dużo większe zainteresowanie niż „Wegańska potrawka z bobu”, i to nie tylko wśród klientów redukujących spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego.



Pomimo kilku wyróżniających się przykładów, dostępność roślinnej oferty w polskich stołówkach studenckich jest mocno ograniczona, a cała gałąź tego typu gastronomii zdecydowanie potrzebuje uwzględnienia w swoich działaniach potrzeb klientów eliminujących ze swojej diety produkty pochodzenia zwierzęcego. Fleksytariański, wegański, i wegetariański sposób odżywiania się jest obecnie niezwykle popularny, szczególnie wśród osób młodych, a różnorodne badania rynku sugerują dalszy wzrost zainteresowania dietą bogatą w produkty roślinne.

W 2019 ciężko już zasłaniać się ograniczoną dostępnością produktów roślinnych niepozwalającą na wprowadzenie bazujących na nich dań do stałej oferty. W sklepach roi się od alternatyw mięsa i nabiału dostępnych również w sprzedaży hurtowej dostosowanej do potrzeb lokali gastronomicznych. Podobnie na sile traci argument braku zainteresowania roślinnym menu – z naszych badań oraz indywidualnych inicjatyw podejmowanych przez studentów w Polsce i na świecie wyraźnie wynika, że na uczelniach chce się jadać bardziej roślinnie, a to właśnie konsekwentny brak pozycji dostosowanych do zmieniających się potrzeb klientów stołówek powoduje, że zamiast podejmowania kolejnych nieudanych prób znalezienia czegoś dla siebie w menu decydują się oni na przygotowywanie posiłków w domu.

Warto też wziąć pod uwagę coraz większą ilość publikacji naukowych wskazujących na wysoki koszt środowiskowy jaki niesie za sobą intensywna hodowla przemysłowej zwierząt, a także negatywnego wpływu wysokiego spożycia przetworzonych produktów odzwierzęcych na zdrowie. Uczelnie to miejsca, w których kształcą się przyszłe pokolenia osób odpowiedzialnych za kształt gospodarki, podejście do kwestii środowiskowych i zwiększanie świadomości społecznej – lokale działające przy placówkach edukacyjnych mogą dawać znakomity przykład jak aktywnie podejmować działania przyjazne planecie, i zdrowiu swoich gości, a także wymierne finansowo. Dostrzegając dobre przykłady w całej Polsce, liczymy, że oferta kolejnych uniwersyteckich stołówek w kolejnym roku akademickim **będzie bardziej plant-forward – bogata w roślinne dania.**





## **Lista miejsc, w których zostało przeprowadzone badanie:**

### **CZĘSTOCHOWA**

Alicja, al. Armii Krajowej 13

Rarytas, al. Armii Krajowej 17

### **GDAŃSK**

Akan s.c., ul. Bażyńskiego 6

Bufet Krystynka, ul. Wita Stwosza 55

Gastronomia i Serwis s.c., ul. Narutowicza 11/12

Mikawa, ul. Narutowicza 11/12

Restauracja U Józefa, ul. Bażyńskiego 4

Stołówka AWFIS, ul. Kazimierza Górskiego 1

### **GDYNIA**

Tanakor, ul. Śmidowicza 69

Firma Usługowa Gabrieal Siemiątkowska, ul. Piłsudskiego 46

### **KATOWICE**

Bistro Cemol, ul. Bankowa 11b

Limonka – Stołówka Uniwersytecka, ul. Grażyńskiego 53

### **KOSZALIN**

Koral Catering, ul. Śniadeckich 2

## KRAKÓW

### **Akademia Górniczo-Hutnicza**

Bistro Akademickie, ul. Reymonta 15

Bistro Piast, ul. Piastowska 47

Cafe Bar Pokusa, al. Adama Mickiewicza 30

Krakus, ul. Reymonta 15

Nawojka, ul. Reymonta 11

Obieżyświat Resto Bar, ul. Czarnowiejska 38

Oliwka, ul. Rostafińskiego 11

Stołówka pod Lewiatanem, ul. Burdyka 6

Bar Mleczny Żaczek, ul. Czarnowiejska 75

### **Akademia Wychowania Fizycznego**

Docent Catering, al. Jana Pawła II 78

Kuchnia Mistrzów, al. Jana Pawła II 78

### **Politechnika Krakowska**

Docent Catering, ul. Warszawska 24; al. Jana Pawła II 37

Pantograf Cafe, al. Jana Pawła II 37

### **Uniwersytet Ekonomiczny**

Bułka z Makiem, ul. Rakowicka 27

Klub Grota 2, ul. Rakowicka 27

Pokusa, ul. Rakowicka 27

Stołówka Pawilon S, ul. Rakowicka 27

ZaUEK, ul. Rakowicka 27

Zdrowe Love, ul. Rakowicka 27

### **Uniwersytet Jagielloński**

Atom Resto Bar, ul. Łojasiewicza 11

Bistro Świetlica, ul. Łojasiewicza 6

Bistro 4mat, ul. Krupnicza 33; ul. Gronostajowa 7; ul. Gronostajowa 9; ul. Łojasiewicza 4

Cafe 4mat, ul. Gronostajowa 7

Docent Catering, ul. Św. Łazarza 16

Kwant Bistro, ul. Oleandry 3

Neon Bistro, ul. Gronostajowa 2

### **Uniwersytet Pedagogiczny**

Bistro 4mat, ul. Podchorążych 2

Uniwersytet Rolniczy

Cud – Stołówka Studencka, ul. Jabłonowskich 10-12

## **ŁÓDŹ**

Fil Mil, ul. Pomorska 171/173

Serenissima Cafe&Bistro, ul. Targowa 61/63; al. Politechniki 3

Stołówka Wydziału Ekonomiczno-Socjologicznego UŁ, ul. Polskiej

Organizacji Wojskowej 3/5

## **POZNAŃ**

Bufet Polikaktus, ul. Umultowska 89A

Usługi Gastronomiczne Żaneta Kruszona, ul. Uniwersytetu Poznańskiego 6

## RZESZÓW

Bar Kluska 2.0, ul. Akademicka 6

Restauracja Biesiada, ul. Mieczysławy Ćwiklińskiej 2

## SZCZECIN

Bar Mleczny Turysta, ul. Bałuki 6a

Ptyś/Balbina, ul. Słowackiego 17

Kopytko, ul. Krasieńskiego 1

Bufet Wydziału Nauki o Żywności i Rybactwie UŚ, ul. Kazimierza Królewicza 4

Bar Żak, ul. Piastów 17

Bufet Erka, ul. Żołnierska 48

Bufet Wydziału Budownictwa i Architektury UŚ, ul. Żołnierska 50

## WARSZAWA

Bufet Centrum Nauk Biologiczno-Chemicznych UW, ul. Miecznikowa 1

Bistro Akademickie PW, ul. Akademicka 5

Euro Bistro Catering, ul. Rektorska 2

Stołówka Dendryt, ul. Nowoursynowska 161

Stołówka UW, ul. Krakowskie Przedmieście 26/28

## WROCŁAW

Cynamon, pl. Grunwaldzki 23-27

Dział Stołówek Studenckich, ul. Wrońskiego 10

Wanilia, ul. Norwida 25

## Źródła:

- <https://www.aramark.com/Landing-Pages/balancedcampaignfacts>
- <https://www.aramark.com/about-us/blog/research-is-telling-us-it-is-time-to-focus-on-plant-power>
- <https://www.compass-group.co.uk/media/blog/plant-power/>
- <https://collegereportcard.peta.org/why-vegan/>
- <https://www.insider.com/vegan-friendly-colleges-us-2018-10/>
- Badanie opinii publicznej przeprowadzone przez RoślinnieJemy na Panelu Ariadna w maju 2019
- <http://www.portalspozywczy.pl/handel/wiadomosci/siec-api-market-wprowadza-zamienniki-miesa-od-beyond-meat-i-linda-mccartney,173950.html>
- <https://www.plantbasednews.org/culture/dairy-farmer-says-were-worthless-as-milk-consumption-drops>
- <https://www.refinery29.com/en-us/2018/09/205306/oat-milk-trend-oatly>
- <https://www.wri.org/news/its-all-name-how-boost-sales-plant-based-menu-items>



Oferujemy wsparcie i konsulting w zakresie wdrażania roślinnych dań i produktów. Współpracujemy z producentami żywności, restauratorami i sieciami handlowymi. Zachęcamy też do kontaktu bezpośredniego: **[kontakt@roslinniejemy.org](mailto:kontakt@roslinniejemy.org)**



Aby poszukać inspiracji dla efektywnej komunikacji produktów i dań roślinnych zapraszamy na konto Kampanii RoślinnieJemy na Instagramie oraz na naszą stronę internetową:

**[@roslinniejemy](https://www.instagram.com/roslinniejemy) | [roslinniejemy.org](https://roslinniejemy.org)**



#### | Patronat medialny |



#### | Redakcja |

Maciek Otrębski  
Sabina Sosin  
Izabela Bednarczyk  
Sylwia Łeńska

#### | Koordynacja badań |

Sabina Sosin  
Sylwia Łeńska

#### | Opracowanie graficzne |

Klaudia Kamińska  
Kasia Sokołowska