

Klimafreundliche Speiseplanung

Den Tisch grüner denken



Juli 2023

Nachhaltige Ernährung ist in aller Munde und erweitert den Blick auf das, was wir essen und trinken. So ist ein ausgewogener Speiseplan nicht nur gesund, sondern kann sich auch positiv auf das Klima und die Treibhausgas-Emissionen auswirken. Essen und Trinken ist damit mehr als reine Nahrungs- und Nährstoffaufnahme.

Bekannte Empfehlungen, wie mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel im Speiseplan einzuplanen, werden wichtiger denn je. Klimarelevante Argumente gewinnen an Aufmerksamkeit und die Themen „Gesundheit“ und „Nachhaltigkeit“ rücken näher zusammen.

Diesen Zusammenhang macht auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) deutlich. Die Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung empfehlen eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung.

Pflanzliche Lebensmittel erzeugen meist weniger Treibhausgas-Emissionen als tierische Lebensmittel.

Besonders Fleisch hat eine schlechte Klimabilanz.

So können Sie Ihr Verpflegungsangebot optimieren

Ein abwechslungsreicher Speiseplan kann durch geringe Veränderungen in der Speiseplangestaltung positive Effekte in Richtung „Klimafreundlichkeit“ erzielen. Mit dem Austausch bestimmter Lebensmittel durch klimaschonendere Alternativen kann ein Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden. Es sollten vermehrt pflanzliche Lebensmittel in den Speiseplan eingeplant werden. Der Einsatz von (v.a. rotem) Fleisch sollte hingegen reduziert werden.

Warum sollten Sie weniger Rindfleisch einplanen?

i Rinder sind Wiederkäuer und erzeugen aufgrund ihres Verdauungsvorgangs hohe Emissionen an Methan, einem besonders klimaschädlichen Gas. Methan ist rund 25-mal so wirksam wie CO₂. Die Reduzierung der verzehrten Menge an Rindfleisch und/oder der Angebotshäufigkeit tragen zu einer deutlichen Minimierung der Treibhausgas-Emissionen bei.

Die Umstellung des Speiseplans verlangt einen kontinuierlichen Prozess sowie ein Umdenken in der Küche und bei den Tischgästen. Eine umfangreiche Umgestaltung benötigt seine Zeit. Durch verschiedene Stellschrauben sind Einsparpotenziale möglich und das Verpflegungsangebot kann – von der Planung bis hin zur Ausgabe und Entsorgung – nachhaltig ausgerichtet werden.



Tipps für einen klimafreundlichen Speiseplan



Fleisch reduzieren oder Fleisch seltener anbieten

Bereits die Reduzierung der Fleischmenge oder der Angebotshäufigkeit tragen zu einer Minimierung der Treibhausgas-Emissionen bei. Relevant ist auch die Fleischauswahl: Aufgrund der ungünstigen Klimabilanz sollte Rindfleisch nur in Maßen eingeplant oder durch z. B. Geflügel- oder Schweinefleisch ausgetauscht werden. Fleischgerichte können alternativ durch pflanzliche Lebensmittel mit einer guten Proteinquelle ersetzt werden. Statt Fleischbällchen können z. B. Falafelbällchen aus Kichererbsen zum Einsatz kommen.

Mehr vegetarische und vegane Menüs anbieten

Attraktive vegetarische und vegane Menüs bringen Vielfalt in den Speiseplan. Pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse und Samen weisen eine deutlich günstigere Klimabilanz auf als tierische Lebensmittel. Im Menü sollte der Anteil der Gemüseportion erhöht werden und es sollten vermehrt vegetarische und/oder vegane Menüs angeboten werden. Eine pflanzenbetonte Ernährung trägt somit zum ökologischen Gleichgewicht bei.

Fisch aus bestandserhaltener Fischerei einplanen

Fisch sollte nur aus bestandserhaltener Fischerei stammen. Die Siegel MSC (Marine Stewardship Council) und ASC (Aquaculture Stewardship Council) helfen bei der Fischauswahl.

Pflanzliche Fleischersatzprodukte wählen

Fleischersatzprodukte wie z. B. vegetarische „Schnitzel“ oder vegane „Würstchen“ können gelegentlich eine pflanzliche und klimafreundlichere Alternative für ein Fleischgericht darstellen.

Vollfette Milch und Milchprodukte reduzieren

Der Einsatz vollfetter Milch und Milchprodukte sollte reduziert bzw. möglichst durch fettärmere Varianten oder pflanzliche Alternativen wie Haferdrink ersetzt werden. Fettreiche Milchprodukte wie Butter und Sahne tragen zu einem höheren Ausstoß an Treibhausgasen bei.

Weniger Reis einplanen

Reis sollte im Speiseplan reduziert oder teilweise durch andere Sättigungsbeilagen ersetzt werden. Empfehlenswerte Beilagen sind Kartoffeln, stärkehaltige Beilagen wie Bulgur und Couscous sowie heimische Getreidearten wie Dinkel und Grünkern. Der Anbau von Reis setzt im Vergleich zu dem von Getreide oder Kartoffeln höhere Mengen an klimaschädlichen Treibhausgasen frei.



Tipps für einen klimafreundlichen Speiseplan



Worauf sollten Sie bei der Speiseplanung noch achten?

Saisonale und regionale Lebensmittel berücksichtigen

Saisonale und regionale Lebensmittel sollten den Speiseplan bereichern. Sie bringen viele positive Merkmale wie kürzere Transportwege, einen geringeren Energieverbrauch und die Unterstützung der heimischen Wirtschaft mit sich. Frei verfügbare Saisonkalender können zur Orientierung hilfreich sein. Bei regionalen Anbietern können z. B. frisches Obst und Salat für den Speiseplan zugekauft werden.



Mehr Bio-Lebensmittel

Artenvielfalt, Tierhaltung, Umwelt- & Ressourcenschutz – dies sind positive Vorteile von biologisch erzeugten Lebensmitteln. Im Speiseplan sollten mehr Bio-Lebensmittel eingeplant werden. Bekannte Bio-Siegel sowie die Auslobung „biologisch“ und „ökologisch“ helfen bei der Auswahl.

Lebensmittelabfälle vermeiden

Im Lager entstehen Lebensmittelabfälle, weil zu viel eingekauft wurde. Weitere Ursachen sind Ausgabe- und Tellerreste, da Portionen zu groß kalkuliert wurden oder das Essen auf den Tellern nicht den Geschmack der Tischgäste getroffen hat. Schauen Sie sich die Lebensmittelabfälle und Speisereste genau an, denn diese wirken sich negativ auf das Klima aus. Setzen Sie sich mit folgenden Fragestellungen auseinander: Wo entstehen bei uns Lebensmittelabfälle? Was können wir verbessern? Gibt es Menüs, die unpopulär sind und ausgetauscht werden sollten? Müssen Portionsmengen angepasst werden?

Tipps zur Speiseplangestaltung

Richten Sie den Speiseplan für die Mittagsverpflegung nach den aktuellen Empfehlungen der DGE-Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung aus.

Folgende Empfehlungen von apetito können Ihnen helfen, den Speiseplan darüber hinaus klimafreundlich zu gestalten:

- max. 1-3 x Fleisch oder Wurst pro Woche
 - für Kinder und Jugendliche: max. 1 x
 - für Erwachsene (Verpflegung über 5 Tage): max. 1-2 x
 - für Erwachsene (Verpflegung über 7 Tage): max. 2-3 x
- max. 1 x Rindfleisch innerhalb von 4 Wochen
- max. 1 Fleischersatzprodukt pro Woche
- max. 1 x Fisch pro Woche
- mehrmals pro Woche vegetarisch
 - davon mind. 1 x pro Woche vegan
- max. 1 x Reis innerhalb von 2 Wochen
- mind. 2-3 x Bio-Komponenten pro Woche
- kein Einsatz von vollfetten Milchprodukten als Dessert, Dip oder Dressing
- saisonale und regionale Lebensmittel berücksichtigen



Klimafreundliche Speiseplanung



Kennen Sie schon unsere klimafreundlichen Musterspeisepläne?



Jetzt downloaden!

In unserem Kundenportal [mein.apetito](https://mein.apetito.de) sind folgende Speisepläne unter dem Stichwort „Grüner denken“ verfügbar: für Kitas und Schulen, Betriebe, Werkstätten, Senioreneinrichtungen und Kliniken.

Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!

Unser Team der Ernährungsberatung erreichen Sie unter:

ernaehrung@apetito.de

Quellenangaben und weitere Informationen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2022): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2022): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, 5. Auflage, Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2022): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, 5. Auflage, Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2022): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kliniken, 1. Auflage, Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2022): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen, 1. Auflage 2020, Bonn.
- Scharp M, Engelmann T, Muthny J (2019): KEEKS-Leitfaden für die klimaschonende Schulküche, Friedberg und Berlin.
- Umweltbundesamt (UBA) (2022): Die Treibhausgase, [online] <https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/klimaschutz-energiepolitik-in-deutschland/treibhausgas-emissionen/die-treibhausgase> [17.07.2023].
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V. (2018): Klimagesunde Schulverpflegung. Ein Handlungsleitfaden für Verpflegungsanbieter und Schulen, Hannover.