

The 'apetito' logo is repeated in a smaller size at the start of the text block.

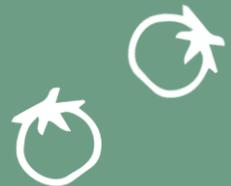
Den Tisch
gemeinsam
grüner
denken!

Heute
mal ohne
Fleisch?

Praxishandbuch

Den Tisch grüner denken –

So verpflegen Sie Ihre Tischgäste klimafreundlich!



Den Tisch gemeinsam grüner denken – So verpflegen Sie Ihre Tischgäste klimafreundlich!

Auch apetito möchte zu einer klimafreundlich(er)en Ernährung beitragen. Daher laden wir Sie ein, gemeinsam mit uns den Tisch grüner zu denken. Die Idee dahinter ist, den Fleischkonsum bewusst zu reduzieren. Mit diesem Praxishandbuch begleiten wir Sie auf Ihrem individuellen Weg zu einer klimafreundlichen Verpflegung Ihrer Tischgäste.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Auf dem Weg zu einer pflanzenbasierten Ernährung
3. Tipps für eine klimafreundliche Speiseplanung
4. Checkliste für eine klimafreundliche Mittagsverpflegung
5. Materialübersicht
6. Quellen und weiterführende Informationen

Weniger Fleisch ist
nicht nur gut,
sondern besser...



1. Einleitung

Unter dem Begriff **nachhaltige Ernährung** werden Ernährungsweisen zusammengefasst, die die Gesundheit fördern und gleichzeitig geringe Auswirkungen auf unsere Umwelt haben. Darüber hinaus tragen sie zur Ernährungssicherung bei und ermöglichen heutigen und zukünftigen Generationen gerechte Chancen auf ein gesundes Leben. So schützt eine nachhaltige Ernährung zum Beispiel unsere Ökosysteme sowie die biologische Vielfalt unserer Erde und verbessert die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen.

Was haben Essen und Trinken mit Klimaschutz zu tun?

Der Beitrag unserer Ernährung an den weltweiten Treibhausgas-Emissionen liegt bei **ca. 33 Prozent**. Dabei erzeugen pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst deutlich weniger Treibhausgas-Emissionen als tierische Lebensmittel. Besonders Fleisch und vollfette Milch und Milchprodukte wie Butter haben einen negativen Einfluss auf das Klima. Daher liegt der Fokus einer gesunden und klimafreundlichen Ernährung auf einer pflanzenbasierten Kost, die mit tierischen Lebensmitteln ergänzt wird.

Der Beitrag unserer Ernährung an den weltweiten Treibhausgas-Emissionen



2. Auf dem Weg zu einer pflanzenbasierten Ernährung – das sollten Sie wissen

Was wir essen, wie wir produzieren, lagern und zubereiten – all das nimmt Einfluss auf unsere Umwelt. Neben Kohlendioxid (CO₂) spielen auch Methan (CH₄) und Lachgas (N₂O) im Zusammenhang mit den weltweiten Treibhausgas-Emissionen eine große Rolle. Methan wird vor allem in den Mägen von Wiederkäuern wie Rindern durch Fermentationsprozesse gebildet. Lachgas entsteht zum Beispiel dann, wenn stickstoffhaltige Düngemittel eingesetzt werden.



Im Sinne einer klimafreundlichen Ernährung sollten vermehrt pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Nüsse verzehrt werden. Den Konsum von Fleisch (v. a. rotem Fleisch) gilt es hingegen mehr als zu halbieren. Milch und Milchprodukte mit einem hohen Fettgehalt sollten ebenfalls nur in Maßen verzehrt werden.

Mit dem Austausch bestimmter Lebensmittel durch klimaschonende Alternativen können Sie einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Die Umstellung des Speiseplans verlangt einen kontinuierlichen Prozess und ein Umdenken in der Gesellschaft.

Eine komplette Umgestaltung benötigt seine Zeit. Starten Sie daher im kleinen Umfang. Einsparpotenziale sind durch verschiedene Stellschrauben möglich!

Starten Sie in kleinen Schritten!

41%
der
Deutschen

bezeichnen
sich als
Flexitarier.

Quelle: BMEL (2024)

3. Tipps für eine klimafreundliche Speiseplanung



Weniger Fleisch

Reduzieren Sie die Fleischmenge in Ihren Gerichten und/oder die Angebotshäufigkeit tierischer Produkte in Ihrem Speiseplan.

Relevant ist auch die Fleischauswahl: Aufgrund der ungünstigen Klimabilanz sollten Sie Rindfleisch nur in Maßen einplanen und durch z. B. Geflügel- oder Schweinefleisch austauschen.

Als Fleischersatz bieten sich vor allem Hülsenfrüchte mit einer guten Proteinquelle wie Sojabohnen, Linsen und Erbsen an. Gelegentlich können Sie auch Fleischersatzprodukte wie vegetarische „Schnitzel“ oder vegane „Würstchen“ anbieten.



Mehr pflanzliche Lebensmittel

Pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse und Samen weisen eine deutlich günstigere Klimabilanz auf als tierische. Erhöhen Sie daher den Gemüseanteil Ihrer Gerichte und bieten Sie vermehrt vegetarische und/oder vegane Speisen an.



Weniger Reis

Der Anbau von Reis setzt im Vergleich zu anderen Getreidearten höhere Mengen an klimaschädlichen Treibhausgasen frei. Reduzieren Sie deshalb das Angebot an Reis in Ihrem Speiseplan und ersetzen Sie diesen durch Kartoffeln, stärkehaltige Beilagen wie Bulgur oder Couscous und heimische Getreidearten wie Dinkel-Weizen oder Grünkern.



Fisch aus nachhaltiger Fischerei

Der Fisch auf Ihrem Speiseplan sollte nur aus bestandserhaltener Fischerei stammen. Achten Sie beim Einkauf daher auf die Siegel MSC (Marine Stewardship Council) und ASC (Aquaculture Stewardship Council).

Unterstützung bei der Fischauswahl bietet der WWF Fischratgeber.





Weniger vollfette Milch und Milchprodukte

Die Haltung von Milchvieh und der Anbau von Viehfutter tragen zu hohen Treibhausgas-Emissionen bei. Reduzieren Sie den Anteil vollfetter Milch und Milchprodukte wie Butter und ersetzen Sie diese Lebensmittel durch fettärmere Varianten oder pflanzliche Alternativen.



Saisonale und regionale Lebensmittel

Bei regionalen Anbietern können Sie saisonale Lebensmittel wie z. B. frisches Obst und Salat für den Speiseplan zukaufen. Der Saisonkalender des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) zeigt Ihnen, in welchen Monaten Obst und Gemüse aus heimischem Anbau verfügbar ist.



Mehr Bio-Lebensmittel

Artenvielfalt, artgerechte Tierhaltung, Umwelt- & Ressourcenschutz – dies sind positive Vorteile von biologisch erzeugten Lebensmitteln. Greifen Sie daher bei der Speiseplangestaltung, wenn möglich, vermehrt auf Bio-Lebensmittel zurück.



Klimafreundliche Gerichte an erster Stelle platzieren

Machen Sie auf Ihr Angebot aufmerksam! Beginnt Ihre Speisenübersicht mit den klimafreundlichen Gerichten, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich mehr Tischgäste dafür entscheiden. Dies gilt ebenfalls für die Speisenausgabe. Auch die Auslobung der Gerichte, z. B. durch ein Symbol, kann die Entscheidung in die gewünschte Richtung beeinflussen.



4. Checkliste für eine klimafreundliche Mittagsverpflegung

Richten Sie Ihren Speiseplan für die Mittagsverpflegung nach den aktuellen Empfehlungen der **Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)** 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



Wie klimafreundlich ist Ihr Speiseplan?

Finden Sie es mit dem Speiseplan-Check von apetito heraus!



Den Tisch gemeinsam grüner denken

Speiseplan-Check

Klimafreundliche Speiseplanung

apetito

Lebensmittelgruppe	Empfehlung	Ist-Wert	Soll-Wert (Ziel)	Maßnahmen	Angestrebt bis:	Erreicht	Nicht erreicht
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	5x pro Woche					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	davon mind. 1x pro Woche ein Vollkornprodukt					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	davon max. 1x pro Woche ein Kartoffelerzeugnis					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	max. 1x Reis innerhalb von 2 Wochen <i>Reis hat im Vergleich zu anderen Getreidesorten und Kartoffeln eine höhere Klimabilanz</i>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse, Salat und Rohkost	5x pro Woche					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	davon mind. 2x pro Woche als Salat/Rohkost					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	davon mind. 1x Hülsenfrüchte					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obst*	mind. 2x pro Woche <i>frisch oder tiefgekühlt</i>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	davon mind. 1x als Stückobst					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milch und Milchprodukte*	Bei ovo-lacto-vegetarischem Angebot: davon mind. 1x Nüsse und Saaten					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	mind. 2x pro Woche <i>fettreiche Milchprodukte sparsam einsetzen</i>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zusatz

5. Materialübersicht



Informationstext „Klimafreundliche Speiseplanung“



Musterspeiseplan für alle Geschäftsbereiche als Vorlageplan und als Download-Datei (pdf)

Den Tisch gemeinsam grüner denken

Speiseplan-Check

Klimafreundliche Speiseplanung

apetito

Lebensmittelgruppe	Empfehlung	Ist-Wert	Soll-Wert (Ziel)	Maßnahmen	Angestrebt bis	Erreicht	Nicht erreicht
Getreide, Getreidegerichte und Brotwaren	Reinigt sich						
	Reinigt sich						
Gemüse, Salat und Rohkost	Reinigt sich						
	Reinigt sich						
Eier*	Reinigt sich						
	Reinigt sich						
Milch und Milchprodukte*	Reinigt sich						
	Reinigt sich						

*Nur Daten von Bio- und ökologischen Lebensmitteln

Speiseplan-Check für alle Geschäftsbereiche als Download-Datei (pdf)

Das alles finden Sie hier:



Für alle Geschäftsbereiche im Kundenportal
mein.apetito.de

Weitere Informationen zu unserer Initiative finden Sie hier:



apetito
Initiative

Den Tisch
gemeinsam
grüner
denken!

Heute
mal ohne
Fleisch?

**Haben Sie noch Fragen?
Wir beraten Sie gerne!**

Unser Team der Ernährungsberatung
erreichen Sie unter:

ernaehrung@apetito.de

5. Quellen und weiterführende Informationen

- Bayrisches Landesamt für Umwelt (2023): Mein CO₂-Schnellcheck, [online] https://lfu.co2-rechner.de/de_DE/start#panel-calc [15.01.2025].
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2024): Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2024, Berlin.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (o. J.): Nachhaltigkeit - Ziele für Nachhaltige Entwicklung, [online] <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/nachhaltigkeit/#:~:text=%C3%96kologisch%20nachhaltig%20zu%20essen%20bedeutet,Regeln%20der%20DGE%20formuliert%20ist.> [16.01.2025].
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, 5. Auflage, Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Behörden und Hochschulen, 6. Auflage, Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kliniken, Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen, Bonn.
- Maschkowski G (2022): Nachhaltige Ernährung. Planetary Health Basics, [online] <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/grundlagen/nachhaltige-ernaehrung/> [10.03.2025].
- Scharp M, Engelmann T, Muthny J (2019): KEEKS-Leitfaden für die klimaschonende Schulküche, Friedberg und Berlin.
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V. (2018): Klimagesunde Schulverpflegung. Ein Handlungsleitfaden für Verpflegungsanbieter und Schulen, Hannover.
- WWF Deutschland (o. J.): WWF Fischratgeber, [online] <https://fischratgeber.wwf.de/> [16.01.2025].

apetito AG

Bonifatiusstraße 305

48432 Rheine

Tel: 05971/799-0

E-Mail: info@apetito.de

www.apetito.de

