



## Nachhaltige Speisenplanung

1 Thematische Einführung	S. 1
2 Tipps	S. 1
3 Anhang	S. 3
4 Weiterführende Links	S. 6

### 1 Thematische Einführung

„Der Bereich der Lebensmittelauswahl und die Zusammenstellung der Gerichte bieten zahlreiche Anknüpfungspunkte für ein nachhaltiges Verpflegungsangebot. (...) Im Vordergrund stehen die Wertschätzung der Lebensmittel und der an der Erzeugung und Verarbeitung beteiligten Arbeitskräfte“ (Kettschau, Mattausch, Innemann, 2013).

### 2 Tipps

Tabelle 1: Nachhaltigkeitsbezüge in der Speisenplanung

Lebensmittel	Zielgruppe	Ausstattung und Ressourceneinsatz
Saisonalität und Regionalität	Attraktivität des Speisenangebots	Verpflegungssystem
Biologische Lebensmittel	Aktionen	Umsatz
Fisch- und Fischereierzeugnisse		Lebensmittelverwertungsquote
Tierische Produkte aus artgerechter Tierhaltung		
Fleischanteil am Gesamtlebensmitteleinsatz – Fleischersatzprodukte		
Lebensmittel aus fairem Handel		
Convenience-Produkte		

Quelle: eigene Darstellung (Kettschau, Mattausch, Innemann 2013)

## **Saisonalität und Regionalität**

- Orientierung an jahreszeitlichen Produkten: Gurken und Tomaten nur in den Sommermonaten anbieten. Alternativen wählen: z. B. eingeweckte Gurken, Rohkostsalate mit Dressing.
- Identifikation mit der eigenen Region stärken: Was wächst in der Region, zu welcher Zeit? Was sollte im Speiseplan daher öfter auftauchen?
- Nutzung des Saisonkalenders auch in Verbindung mit den Angeboten aus der Region und den Angeboten der Lieferanten. Schnittstellen dazu finden.

## **Biologische Lebensmittel**

- Klärung, wie hoch der Bio-Anteil an der Gesamtlebensmittelmenge sein soll und auf welche Produkte bezogen: Milchprodukte, Gemüse, Trockenprodukte, Fleisch etc.?
- Mit kleinen Schritten beginnen: z. B. Kartoffeln oder Nudeln.
- Kosteneinsparungen können zu Gunsten von Bioqualität erzielt werden durch kleinere Fleischportionsgrößen und der Reduzierung des Fleischanteils allgemein.
- Größere Einkaufsmengen, wo es sinnvoll ist (z. B. Butter), um Wareneinsatzkosten zu minimieren.

## **Fisch- und Fischereierzeugnisse**

- Nachhaltige Fischerei bevorzugen.
- Bei Zucht- und Seefisch auf Herkunft und Fangmethoden achten.
- „Einkaufsratgeber Fisch“ von Greenpeace zur Beurteilung heranziehen.
- Regionale Fischer anfragen.

## **Tierische Produkte aus artgerechter Tierhaltung**

- Klärung, ob und wie hoch der Anteil tierischer Produkte aus artgerechter Tierhaltung sein darf. Kosten abwägen, ggf. reichen kleinere Portionsgrößen aus.
- Berücksichtigung der Höhe des Wasserverlusts bei der Zubereitung von konventioneller und biologischer Ware. Bio-Fleisch verliert weniger Wasser.

## **Fleischanteil am Gesamtlebensmitteleinsatz – Fleischersatzprodukte**

- Fleischersatzprodukte können in vielfältiger Art und Weise eingesetzt werden. Sojagranulat, Tofu, Tempeh oder Seitan genauso wie vermehrter Einsatz von Hülsenfrüchten und Vollkorngetreiden.
- Kostenreduktion ist möglich.
- Tiefkühlung und Kühlung fallen z. B. bei Sojagranulat weg.
- Maßvoller Genuss von Fleisch wird möglich.

## **Lebensmittel aus fairem Handel**

- Klassische Vertreter sind Kaffee, Tee und Kakao. Evtl. langsame oder parallellaufende Einführung, um dem Gast eine Wahl zu lassen.
- Aufklärung über das fair gehandelte Angebot, um Akzeptanz und Kaufbereitschaft zu erhöhen.
- Messen nutzen, um fair gehandelte Produkte kennen zu lernen.

## **Convenience-Produkte**

- Convenience-Produkte dann einsetzen, wenn sie sinnvoll sind.
- Verpackungsaufkommen berücksichtigen.
- Einplanung von frischem Obst und Gemüse.
- Verarbeitungsstufen kennen und berücksichtigen.

## **Frühstücks- und Abendverpflegung**

- Vermehrter Einsatz von frischem Obst- und Gemüse
- Portionsverpackungen bei Marmeladen, Honig und Aufstrich reduzieren durch den Einsatz von Schälchen und Gläsern auf Buffets.
- Möglichst Portionsverpackungen vermeiden und auf Platten oder in Schüssel anrichten.

### **Attraktivität des Speisenangebots**

- Zielgruppenspezifisch das Speisenangebot planen und umsetzen. Das Alter, die Generation und den zu verpflegenden Menschen in den Mittelpunkt stellen.
- Ernährungsphysiologische- und optimal ausgerichtete Verpflegung schafft Klarheit im Kundendialog.
- Mischkalkulationen verringern den Wareneinkauf von vielen verschiedenen Lebensmitteln. Zwei- bis dreimal Möhren in der Woche tragen dazu bei, mehr einkaufen zu können und einen günstigeren Preis zu zahlen.
- Der Einsatz von hochwertigem Fleisch kann ebenso durch Mischkalkulationen erreicht werden.

### **Aktionen**

- Mottotage oder -wochen können z. B. sein: „Rund um die Kartoffel“, „Rund um die Möhre oder den Apfel“.
- Direktvermarktende können eingeladen werden, damit sie ihre Produkte vorstellen können.

### **Verpflegungssystem**

- Das Verpflegungssystem legt teilweise fest, welche Produkte benutzt werden können und welche nicht. Hier ist zu prüfen inwiefern nachhaltig agiert werden kann. Das muss jedes Küchenteam selbst entscheiden. Auch der Personalaufwand dafür ist nicht zu unterschätzen.

### **Umsatz**

- Mehrkosten ökologischer Produkte lassen sich durch optimierte Kalkulationen sowie Rezeptkombinationen kompensieren.
- Verringerung von Fleischportionsgrößen zugunsten einer besseren Qualität ist eine Möglichkeit der Kostenkompensation.

### **Lebensmittelverwertungsquote**

- KVP (Kontinuierlicher Verbesserungsprozess)
- Es ist abzuwägen, ob der Gast bis zum Ende der Ausgabezeit alle Speisen vorfinden soll. Im Hinblick auf den Nachhaltigkeitsgedanken sollte dies nicht passieren, um evtl. Überproduktionen zu einem späteren Zeitpunkt ausgeben zu können.

## **3 Anhang**

Leitsätze für ein Leitbild „Nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung in Schleswig-Holstein“

### **Leitsatz 1: Bewahrung der natürlichen Ressourcen**

Unternehmen der Außer-Haus-Gastronomie berücksichtigen in ihren Prozessen, Produkten und Dienstleistungen die schonende und effiziente Nutzung der natürlichen Ressourcen und reduzieren so den Ressourcenverbrauch im Unternehmen und seinen Wertschöpfungsketten.

- bauliche und technische Infrastruktur inkl. der Energieversorgung
- Speiseplanung (ressourcenleichte Rezepturen, gezielte Mengenplanung zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen)
- Beschaffung (vgl. Art und Herkunft u. a. von Rohwaren und deren Verpackungen)
- Produktion, Verarbeitung und Entsorgung

Indikatoren:

- Implementierung von Umweltmanagementsystemen
- Anteil vermeidbarer Speiseabfälle, Material Footprint, Carbon Footprint, Flächen- und Wasserbedarf

### **Leitsatz 2: Erhalt der Biodiversität**

Unternehmen der Außer-Haus-Gastronomie tragen Verantwortung gegenüber der Natur und sind mitverantwortlich für den Erhalt und die Wiederherstellung von Biodiversität und damit der Ökosystem-Leistungen. Ziele: Schädigung der Ökosystem-Leistungen soll bis 2020 aufgehalten und der Verlust an Biodiversität gestoppt werden.

- systematische Integration der Schutzziele in Unternehmenspolitik und -strategie: Schutz der Natur, nachhaltige Nutzung ihrer Leistungen, Aufrechterhaltung der Vielfalt an angebotenen Sorten und Rassen, Verantwortung hinsichtlich einer gerechten Verteilung sowie des Zugangs aller Menschen zu genetischen Ressourcen
- Nutzung von zertifizierten Produkten oder Unterstützung von Projekten langfristig schützen
- Aktionspläne und/oder Abkommen

Indikatoren: Einfluss auf die Biodiversität

### **Leitsatz 3: Schutz des Klimas**

Unternehmen der Außer-Haus-Gastronomie leisten mit ihrem Handeln einen Beitrag zum Schutz des Klimas, indem sie entlang der gesamten Wertschöpfungskette zur Verringerung der Freisetzung von Treibhausgasen beitragen.

- Energieeffiziente Gestaltung von Prozessen, Einsatz moderner Gerätetechnik
- Sensibilisierung von Mitarbeitenden

Indikatoren:

Speisenplanung und Beschaffung haben einen sehr großen Einfluss auf die Klimawirkung des Menüs: Art (z. B. tierischer oder pflanzlicher Ursprung) und Herkunft von Lebensmitteln (z. B. saisonale, regionale Freilandproduktion oder Erzeugung im beheizten Treibhaus)

Anzahl Schulungs- und Weiterbildungsangebote, Anteil tierischer und saisonaler Produkte, Art der Energie

### **Leitsatz 4: Verantwortung in der Wertschöpfungskette**

Unternehmen der Außer-Haus-Gastronomie berücksichtigen bei der Erstellung ihres nachhaltigen Verpflegungsangebotes die ökonomischen, ökologischen und sozialen Herausforderungen entlang der gesamten Wertschöpfungskette und entwickeln verantwortungsbewusst Strategien zu deren Bewältigung.

- Verbesserung von Nachhaltigkeitsaspekten entlang der Wertschöpfungskette
- Einhaltung sozialer und ökologischer Standards
- sichere Arbeitsbedingungen und gerechte Bezahlung

Indikatoren:

- Anteil fairer Lebensmittel, Anteil tierischer Produkte aus artgerechter Tierhaltung, Anteil Fisch aus nachhaltigem Fischfang, faire Lohnpolitik, Gesundheitsförderung & Arbeitssicherheit

### **Leitsatz 5: Einsatz tierischer Produkte**

Unternehmen der Außer-Haus-Gastronomie berücksichtigen bei Maß und Art des Angebotes von tierischen Produkten die ökologische Tragfähigkeit unseres Planeten sowie die artgerechte Haltung der Tiere und setzen pflanzliche Alternativen ein.

- Respektvoller Umgang mit Tieren
- Speisepläne und Rezepturen nach DGE-Qualitätsstandard
- Mitarbeiterschulungen
- Ernährungsbildung

Indikatoren:

- Anteil tierischer Produkte, Material-, Carbon Footprint, Wasser- und Flächenbedarf

### **Leitsatz 6: Förderung der gesunden Ernährung**

Unternehmen der Außer-Haus-Gastronomie tragen zu einer Förderung der Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden bei.

- gesunde Angebotsgestaltung, Speiseplanung und Rezepturen
- Einsatz gesunder Rohwaren, gesunde und wohlschmeckende Speisenauswahl, Zubereitung und Darbietung
- Wissen und Kompetenzen der Mitarbeitenden
- Ernährungsbildung

Indikatoren:

- Energie-, Fett-, Ballaststoff- und Salzgehalt

### **Leitsatz 7: Transparenz und Dialog mit Stakeholdern**

Unternehmen der Außer-Haus-Gastronomie schaffen Transparenz für ihre Kundinnen und Kunden und ihre weiteren Stakeholder, indem sie klare Informationen zu ihren Angeboten bereitstellen.

- Bereitstellung eines zielgruppenspezifischen Speisenangebotes
- Information zu den Produkten, Preisen
- Kommunikation der Aktivitäten

Indikatoren:

- Kundenzufriedenheit

### **Leitsatz 8: Orientierung an den Interessen der Mitarbeitenden**

Unternehmen der Außer-Haus-Gastronomie berücksichtigen im Rahmen von nachhaltigen Geschäftsstrategien die Interessen und das Wohl ihrer Mitarbeitenden. Sie sind dadurch ein attraktiver Arbeitgeber und binden kompetente Beschäftigte.

- Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen
- Gesundheitsmanagement
- Faire Entgeltpolitik
- Beteiligung an Unternehmensprozessen

Indikatoren:

- Anzahl an Schulungs- und Weiterbildungsangeboten, Mitarbeiterzufriedenheit

Quelle:

[https://www.schleswig-holstein.de/DE/Fachinhalte/N/nachhaltigeentwicklung/Downloads/leitsaetzeLeitbild.pdf;jsessionid=E9F2E21F1C24BDE8C841537933EA6753?\\_blob=publicationFile&v=3](https://www.schleswig-holstein.de/DE/Fachinhalte/N/nachhaltigeentwicklung/Downloads/leitsaetzeLeitbild.pdf;jsessionid=E9F2E21F1C24BDE8C841537933EA6753?_blob=publicationFile&v=3)

## 4 Weiterführende Links und Literatur

<https://vebu.de>

- ProVeg bietet allen Vegetariern und Veganern eine nationale Plattform in Deutschland. Hier finden Sie Rezepte, Wissenswertes über vegetarische und vegane Ernährung. Gleichzeitig können Sie sich und Ihr Team über vegetarische und vegane Speisen beraten lassen.

[www.friedensteller.de](http://www.friedensteller.de)

- Eine Initiative, bei der nachhaltige Speisen auf dem Katholikentag 2018 den Helferinnen und Helfern angeboten werden. Dabei geht es um den Einsatz ökologisch, sozial und gesundheitlich gerechten Zutaten und Verarbeitungsschritten und orientiert sich damit an den Sustainable Development Goals der Vereinten Nationen.

[www.nahgast.de](http://www.nahgast.de)

- Im NAHGAST-Projekt wurden 17 unterschiedliche Friedensteller entwickelt. Ein entwickelter Rechner ermöglicht alle Rezepturen durch begleitende Zusatzinformationen zu den Komponenten darzustellen und so transparent bezüglich der Herkunft, Qualität und Auswahl der eingesetzten Waren zu sein.

[www.oekolandbau.de/grossverbraucher/bio-kann-jeder/](http://www.oekolandbau.de/grossverbraucher/bio-kann-jeder/)

- Hier finden Sie viele Informationen für den Einsatz von Bio-Produkten, Rezepte für Großverbraucher und Betriebskonzepte.

[www.100-kantinen.nrw.de](http://www.100-kantinen.nrw.de)

- Das 100 Kantinen-Programm soll zum Einsatz von regional und artgerecht produzierten Lebensmitteln in Kantinen motivieren. Unter dem Motto „Mehr NRW im Topf“ wird das Programm in den nächsten Jahren gezielt die regionale Verankerung von Kantinen fördern und begleiten. Ziel ist es, den Kantinen regionale Lebensmittel leichter zugänglich zu machen und deren Anbieterinnen und Anbietern eine Plattform bereitzustellen, um ihre Produkte zu präsentieren.

[www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum-29922.html](http://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum-29922.html)

- Vom Bundeszentrum für Ernährung gibt es hier gebündeltes Wissen rund um nachhaltige Ernährung und nachhaltigen Konsum.

Kettschau I., Mattausch N., Innemann H. in Arbeitsprozesse in der Gemeinschaftsverpflegung, Nachhaltigkeit im Berufsfeld Ernährung und Hauswirtschaft am Beispiel der Gemeinschaftsverpflegung, Hrsg. Institut für Berufliche Lehrerbildung, Fachhochschule Münster, 2013 S. 46f.

---

IN VIA Akademie  
Dorothee Peiper und Xenia Romadina  
Paderborn, April 2022

gefördert durch



Deutsche  
Bundesstiftung Umwelt

[www.dbu.de](http://www.dbu.de)