



Klimagesund kochen und genießen

Rezepte, Infos und Tipps für soziale
Einrichtungen

Impressum

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband – Gesamtverband e.V.

Oranienburger Str. 13-14

10178 Berlin

Telefon: 030 24636-0, Telefax: 030 24636-110

E-Mail: info@paritaet.org, Web: www.der-paritaetische.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Gwendolyn Stilling



Redaktion:

Lisa Dörfler,
Paritätischer Gesamtverband

Jörg Schmid,
Deutsche Allianz Klimawandel
und Gesundheit

Anna Rechenberger,
Kantine Zukunft

Saskia Wendt,
Deutsche Allianz Klimawandel
und Gesundheit

Janina Yeung,
Paritätischer Gesamtverband

Lektorat:

Norbert Fasching,
lektorat & textlabor

Gestaltung:

Carolin Mertens,
eCouleur Berlin

Titelbild:

© [freepik.com](https://www.freepik.com)

Bilder Innenseiten:

© [elements.envato.com](https://www.elements.envato.com), [freepik.com](https://www.freepik.com)

Druck:

Print Pool GmbH, Taunusstein

gedruckt auf Papier mit dem Blauen Engel



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/11774-2403-1139



3. Auflage, 05/2024

Die Onlineversion dieser Broschüre sowie weitere Informationen und Materialien zum Projekt „Klimaschutz in der Sozialen Arbeit stärken“ finden Sie unter:
www.klimaschutz-sozial.de

Für Fragen oder Anmerkungen zur Broschüre schreiben Sie uns an:
klimaschutz@paritaet.org

Inhalt



Vorwort	7
Planetare Gesundheit oder: Gesunde Menschen auf einem gesunden Planeten	9
Unsere Ernährung und ihre Auswirkungen auf die individuelle und planetare Gesundheit	14
Gesund und nachhaltig für alle: Die Planetary Health Diet	20
Essen für viele: Was die Gemeinschaftsverpflegung besonders macht	27
Jetzt auch noch Klimaschutz? – Sensibilisieren für eine klimagesunde Verpflegung	29
Schritt für Schritt zu einer klimagesunden Verpflegung	33
Stellschrauben für klimagesunde Großküchen	34
Überblick zur Klimawirkung von verschiedenen Lebensmitteln	37
Planung und Umsetzung der Veränderung	38
Verpflegung über einen Caterer	52
Rezepte aus sozialen Einrichtungen	54
Frühling	54
Couscous-Pfanne mit Spinat und Räuchertofu	55
Linsencurry mit Tofu und gebratenem Reis	56
Radiatori mit Rucola-Tomaten-Pesto	57
Hähnchen-Paprika-Geschnetzeltes mit Reis	58
Spitzkohl-Möhren-Salat	59
Bulgur-Bratlinge mit Kräuterbutter und Bohnen	60





Sommer	62
Vollkornnudelpfanne mit Zucchini, Cherrytomaten und Dinkelbutterbröseln	63
Chili sin Carne	64
Getreidebratlinge	65
Gemüse-Curry mit Räuchertofu	66
Weizensalat mit körnigem Frischkäse	68
Leichte Gemüsesuppe	69
Lahmacun mit Paprika und Aubergine	70
Bulgur-Gemüse-Pfanne mit Falafel	72
Tomaten-Brot-Salat	73
Herbst	74
Semmelknödel mit Waldpilzragout	75
Kohlrabi-Möhren-Gratin	76
Cremige Kürbis-Pasta	77
Getreidebraten mit Kürbiskernsoße	78
Kürbis-Kokos-Suppe	80
Kokoscurry mit gelben Linsen und Süßkartoffeln	81
Kürbis-Gnocchi-Pfanne	82
Fruchtiger Rotkohlsalat mit gerösteten Walnüssen	83





Winter	84
Rote-Linsen-Bolognese	85
Fächerkartoffeln mit Gemüse und Petersilienpesto	86
Grüner Bohneneintopf	88
Kartoffelauflauf	89
Grünkohlaufauf	90
Brokkoliaufauf	91
Spaghetti Appennini	92
Orangen-Fenchel-Salat	93
Grünkern-Klopse nach Königsberger Art	94
Frühstück	96
Apfel-Zimt-Porridge	97
Leinsamen-Pudding	98
Hirse-Obstsalat	99
Aufstriche, Chutneys und Relish	100
Schnittlauch-Tomaten-Aufstrich	101
Apfel-Möhren-Chutney	102
Birnen-Chutney	103
Gurken-Relish	104
Rote-Bete-Aufstrich mit Meerrettich	105
Rote Linsencreme	106
Kürbis-Chutney	107





Zwischenmahlzeiten	108
Räuber-Riegel	109
Apfelkuchen	110
Mühlentoast	111
Schoko-Bananen-Brot	112
Brotbeilagen	114
Dinkelfladenbrot	115
Brot aus Knust und Rinde	116
Getränke	118
Pflanzendrinks	119
Tee	120
Infused Water	122
(Neue) Handlungsfelder für die Soziale Arbeit	124
Anhang	126
Saisonkalender	126
Austauschtabelle	127
Quellen	128



Vorwort

Liebe Leser*innen,

Tag für Tag verköstigen Sie die Menschen in Ihren Einrichtungen mit leckerem Essen. Dabei prasseln verschiedenste Anforderungen auf Sie ein, die oft schwierig unter einen Deckel zu bekommen sind: Lecker soll es sein, gesund und frisch, aber auch kostengünstig und einfach zu kochen. Und jetzt auch noch klimafreundlich? In dieser Broschüre wollen wir zeigen, dass sich das alles wunderbar ergänzt.

Mit kleineren Umstellungen lassen sich jeden Tag leckere Gerichte zaubern, die für die Menschen und den Planeten gesund sind. In Anbetracht von miteinander einhergehenden Krisen, Klimawandel, Artensterben und Biodiversitätsverlust sowie Umweltverschmutzung müssen wir jetzt unbedingt auf unsere Teller schauen. In Deutschland essen laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich mehr als 17 Millionen Menschen in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, also in Kantinen, Mensen oder in einer stationären Einrichtung. Im Rahmen des Paritätischen Projekts „Klimaschutz in der Sozialen Arbeit stärken“ wurde bei der Aufstellung der Treibhausgasbilanz deutlich: In Einrichtungen, die eine Verpflegung anbieten, lässt sich im Durchschnitt die Hälfte der Emissionen auf diese zurückführen.

Also lassen Sie uns jetzt ins Handeln kommen, um uns und unseren Kindern einen lebenswerten Planeten zu erhalten. Eine klimagesunde Gestaltung der Gemeinschaftsverpflegung in Ihren Einrichtungen ist dabei ein wichtiger Hebel. In Ihren Einrichtungen essen nicht nur viele Menschen ihre täglichen Mahlzeiten; hier lernen Kinder und junge Erwachsene auch, Lebensmittel wertzuschätzen.



Es werden Vorlieben und Geschmäcker geprägt, und nicht zuletzt macht es Spaß, mit dem Kochlöffel Selbstwirksamkeit zu erleben und selbst einen Teil zur Ernährungswende beizutragen. Gemeinsam haben wir diese Broschüre für Sie geschrieben, in der Sie nicht nur Hintergrundinformationen, Hands-on-Tipps und praktische Beispiele für die Weiterentwicklung Ihrer Küche und Verpflegung finden, sondern auch viele Rezepte aus Paritätischen Einrichtungen, die sich bereits großer Beliebtheit erfreuen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Planen und Ausprobieren!



Dr. med. Martin Herrmann

(Vorstand KLUG)



Prof. Dr. Rolf Rosenbrock

(Vorstand Paritätischer Gesamtverband)



Planetare Gesundheit oder: Gesunde Menschen auf einem gesunden Planeten

Die Entwicklungen der letzten 200 Jahre seit Beginn der Industrialisierung haben viele Verbesserungen mit sich gebracht: Weltweit nimmt die Kindersterblichkeit ab, immer mehr Menschen können lesen und schreiben, die Lebenserwartung steigt. Durch die Nutzung fossiler Energiequellen wächst die Wirtschaft exponentiell, was einem Teil der Gesellschaft einen unglaublichen Fortschritt und Wohlstand beschert. Daran sind jedoch keineswegs alle Menschen beteiligt, denn durch globale Abhängigkeiten und zum Teil menschenunwürdige Produktionsbedingungen werden viele Menschen ausgebeutet.

Hinzu kommt, dass dieses ungebremste Wachstum durch die Verbrennung fossiler Energien auch unsere Lebensgrundlage gefährdet. Die Auswirkungen auf die Ökosysteme unseres Planeten, von denen wir abhängen, sind gewaltig: Die Hälfte der bewohnbaren Landfläche weltweit wird mittlerweile landwirtschaftlich genutzt, der CO_2 -Gehalt der Atmosphäre hat sich verdoppelt, die Ozeane versauern und die Regenwälder werden abgeholzt.

Diese durch den Menschen verursachten Entwicklungen werden auch die „Große Beschleunigung“ (*Great Acceleration*) genannt.

All diese Prozesse finden in ungebremstem exponentiellem Wachstum statt. Das aktuelle Wirtschaftssystem liefert nicht, wie versprochen, Wohlstand und Gesundheit für alle. Stattdessen zerstört es durch Ausbeutung der natürlichen Ressourcen die Lebensgrundlage für alle. Die Treibhausgase, die die Klimakrise anfeuern, stammen zum großen Teil aus der Verbrennung fossiler Rohstoffe für Strom, Wärme und die industrielle Produktion, jedoch auch zu etwa einem Drittel aus der Landwirtschaft und der Erzeugung von Lebensmitteln. Um verheerende Folgen für den Menschen und den Planeten zu verhindern, müssen wir jetzt umsteuern und die Treibhausgasemission auf null bringen.



Ein neues Erdzeitalter?

Wir haben ein neues geologisches Erdzeitalter erreicht, das sogenannte Anthropozän. Es ist das Zeitalter des Menschen, in welchem der Mensch die biologischen, atmosphärischen und geologischen Prozesse des Planeten maßgeblich verändert. Die menschliche Zivilisation hat fantastische Dinge wie

Elektrizität, Computer und Internet hervorgebracht. Das Problem ist allerdings, dass diese Entwicklung und der Lebensstil vieler auf der Ausbeutung unserer Lebensgrundlagen und des Planeten basieren.

Mit Blick auf die planetare Gesundheit erkennt man nun: Nur auf einem gesunden Planeten ist gesundes menschliches Leben möglich. Planetare Gesundheit erweitert den allgemeinen Gesundheitsbegriff auf die Gesundheit des lebendigen Planeten Erde und seiner Systeme, und sie erkennt die Abhängigkeit der menschlichen Gesundheit vom Zustand unserer Umwelt.

Doch die planetare Gesundheit geht weit über die Auswirkungen der Klimakrise und den Verlust der biologischen Vielfalt hinaus. Sie beschreibt die Vitalität aller voneinander abhängigen natürlichen und menschlichen Ökosysteme. Also die von uns entwickelten sozialen und politischen Systeme genauso wie die biologischen, psychologischen, sozialen, kulturellen und ökologischen Aspekte von Gesundheit. Daraus ergibt sich die dringende Notwendigkeit, all diese Aspekte auf allen Ebenen gemeinsam anzugehen und zusammenzubringen. Das Ziel für die planetare Gesundheit sind Systeme, die allen Menschen ein Leben in Gesundheit, Würde und Sicherheit ermöglichen, während ökologische Belastungsgrenzen durch menschliche Aktivitäten nicht überschritten werden.

Die planetaren Grenzen

Forschende um *Johan Rockström* entwickelten ab 2009 das Konzept der sogenannten *Planetary Boundaries*, das Konzept der planetaren Belastungsgrenzen. Es beschreibt neun verschiedene planetare Systeme und Kreisläufe sowie deren Belastbarkeit, also die Vitalparameter unseres Planeten. Wenn wir die Belastungsgrenzen dieser Systeme dauerhaft überschreiten, dann ist die Stabilität der Ökosysteme in Gefahr – mit dramatischen Auswirkungen auf die Bewohnbarkeit unseres Planeten.

Ökologische Belastungsgrenzen

nach Will Steffen et al. 2015 / Linn Persson et al. 2022 / Wang, Erik Andersson et al. 2022



Abb. 1: Die planetaren Belastungsgrenzen

Quelle: Licensed under CC BY-SA 4.0 and based on a analysis in Persson et al (2022) and Steffen et al (2015) – Credit: Felix Müller (www.zukunft-selbermachen.de).

Der planetare Notfall:

Wenn die Erde nicht gesund ist, kann es keine gesunden Menschen auf ihr geben

Wir befinden uns mitten in einem Multiorganversagen planetaren Ausmaßes. Bei der Überschreitung der Belastungsgrenzen drohen *irreversible Kippunkte*, das bedeutet, dass wir nach der Überschreitung nicht einfach wieder in den stabilen Zustand zurückkommen. Daher ist es so wichtig, die Grenzen gar nicht erst zu überschreiten. Die Folgen der Überschreitung der Belastungsgrenzen sind eine Verstärkung des Klimawandels mit einer Zunahme von Extremwetterereignissen, ausgeprägten Hitzewellen, Dürren, Überflutungen oder auch starken Stürmen. Bei einem übermäßigen Verbrauch unserer Süßwasserressourcen droht Wasserknappheit, was wiederum unsere Ernährungssicherheit gefährdet. Weltweit sind die meisten Fischbestände am Limit oder bereits weit überfischt. Der Verlust biologischer Artenvielfalt ist bereits weit fortgeschritten und wird noch weiter fortschreiten, wenn keine Gegenmaßnahmen eingeleitet werden. Ein massiver Eingriff in unsere Ökosysteme hat weitreichende Konsequenzen für viele Pflanzen- und Tierarten, aber auch für den Menschen. Wenn beispielsweise die Zahl bestimmter bestäubender Insekten abnimmt, wird es zu Ernterückgängen kommen, was wiederum die

Ernährungssicherheit bedroht. Der Mensch ist auf vielfältige Weise auf die Leistungen und Funktionen funktionierender Ökosysteme angewiesen.

Das Wichtigste, was man über die Klimakrise wissen sollte:

1. Sie ist real.
2. Wir Menschen sind die Ursache.
3. Sie ist gefährlich.
4. Die Fachleute sind sich einig.
5. Wir können noch etwas tun.



Dabei sind wir im Globalen Norden für den Großteil der historisch und aktuell ausgestoßenen Emissionen verantwortlich, während Menschen im Globalen Süden am meisten unter den Folgen leiden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) warnt: Die Klimakrise ist die größte Bedrohung der menschlichen Gesundheit im 21. Jahrhundert.

Die Folgen unseres heutigen Wirtschaftens

Unsere heutige Wirtschafts- und Lebensweise führt zur Verschmutzung unserer Lebensgrundlagen, von Luft, Wasser und Böden. Jährlich sterben etwa sieben Millionen Menschen weltweit vorzeitig an den Folgen von Luftverschmutzung durch die Verbrennung fossiler Energien. Und allein in Deutschland gab es im Jahr 2020 etwa 200.000 vorzeitige Todesfälle durch Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die durch Feinstaub und andere Luftschadstoffe ausgelöst wurden.^[1]

Die Häufigkeit, Intensität und Dauer von Hitzewellen nimmt in Deutschland und weltweit durch die Klimaerhitzung zu. Während Hitzewellen sterben jedes Jahr Tausende Menschen in Deutschland vorzeitig.^[2] Auch Extremwetterlagen nehmen zu: Es kommt häufiger zu Dürren, wodurch Ernten zerstört werden und weltweit die Ernährungssicherheit bedroht ist.

Der Nitratgehalt im Grundwasser überschreitet in Deutschland regelmäßig die zulässigen Höchstwerte. Rückstände von Pflanzenschutzmitteln und Arzneimitteln bedrohen die Wasserqualität. Unsere Böden sind mit Pestizid- und Düngerückständen verunreinigt, Mikroplastik findet sich sogar im Eis der Antarktis und in den Gletschern der Alpen.

Die Tigermücke, die Tropenkrankheiten wie *Dengue* und *Chikungunya* übertragen kann, breitet sich in Europa aus. Infektionserkrankungen, die von Tieren auf den Menschen übertragen werden, sogenannte *Zoonosen*, nehmen mit der Umweltzerstörung zu. Das liegt unter anderem an der Zerstörung von Lebensräumen, etwa durch Abholzung, und dem Eindringen des Menschen in die Rückzugsorte wilder Tierarten. Solche Zoonosen können Pandemien auslösen, wie es auch bei *Covid-19* der Fall war.

Transformation für ein gesundes Leben für alle

Das war jetzt vielleicht ein erschütternder und deprimierender Blick auf unseren Planeten und unsere Zukunft. Aktuell sorgen wir gemeinsam für gesundheitsschädliche Lebensbedingungen, die eigentlich niemand als Einzelne*r will. Aber das können wir ändern. Noch haben wir unsere Zukunft in der Hand. Wir können vieles verändern, damit die schlimmsten Vorhersagen nicht eintreffen, sondern unser Leben sogar angenehmer und gesünder wird. Denn Umfragen zeigen: Die Mehrheit der Menschen will sich umweltgerecht und klimabewusst verhalten.

Sie erwartet, dass Staat und Regierung derartiges Verhalten begünstigt und ermöglicht – und nicht erschwert, wie es derzeit oft der Fall ist. Und dass es dabei fair zugeht. Dafür brauchen wir einen tiefgreifenden systemischen Wandel, auch *Transformation* genannt. Der Planet und unsere Lebensbedingungen werden sich verändern, ob wir wollen oder nicht.

Die Frage ist, ob wir diese Veränderung aktiv gestalten und die Chance auf eine Verbesserung der Lebensbedingungen nutzen, oder ob wir abwarten und verändert werden, wie wir es uns eher nicht wünschen würden. Unsere Wirtschafts-, Finanz- und Produktionssysteme, aber auch unser Ernährungssystem müssen hin zu Nachhaltigkeit und regenerativem Handeln transformiert werden. Das beinhaltet zum Beispiel grüne Städte, Versorgung durch erneuerbare Energien und gesunde und sinnvolle Jobs. Und ein wichtiger Teil der Transformation ist die Art und Weise, wie wir essen und unsere Lebensmittel erzeugen.



„Wer will ich gewesen sein?“

Prof. Maike Sippel, Professorin für nachhaltige Ökonomie in Konstanz, macht dabei folgendes Gedankenexperiment auf^[3]: Die größte und wichtigste Entscheidung heute ist, wofür Sie Ihre Lebenszeit einsetzen.

Sie können sich fragen: Was ist mir wirklich wichtig? Was will ich einmal getan haben, für was will ich gestanden haben, wenn ich mein Leben Revue passieren lasse? Und was heißt das für mein Handeln? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um aus der Zukunft heraus zu denken. Stellen Sie sich vor, Sie haben in vielen Jahren Ihre Urenkelin auf dem Schoß oder die Urenkelin eines lieben Freundes. Sie fragt, was Sie eigentlich getan haben, in den entscheidenden 2020er-Jahren. Was wollen Sie antworten?

Wir alle können mitgestalten. Lassen Sie uns da anfangen, wo Sie einen Hebel in der Hand haben: bei unserer Ernährung. Wie das geht, erfahren Sie in dieser Broschüre.

Unsere Ernährung und ihre Auswirkungen auf die individuelle und planetare Gesundheit

Überfluss und seine Folgen

Im weltweiten und im historischen Vergleich genießen wir heute in Europa und Deutschland einen sehr hohen Lebensstandard. Wir können im Supermarkt ganzjährig aus einem Überfluss an Lebensmitteln wählen. Ein großes Problem sind jedoch hochverarbeitete Lebensmittel, wie Fertiggerichte und Snacks, die zwar viele Kalorien, aber wenig gesundheitsfördernde Nährstoffe liefern. Fleisch, früher als Sonntagsbraten ein kostbares Gut, kommt in vielen Haushalten täglich auf den Tisch. In Deutschland beträgt der Fleischkonsum pro Person etwa 51,6 Kilogramm jährlich^[4].

Doch dieser Überfluss an Lebensmitteln führt nicht etwa zu einer optimalen Ernährung und Nährstoffversorgung in unserer Gesellschaft. Im Gegenteil: Mehr als ein Viertel aller vorzeitigen Todesfälle in Europa sind heute auf eine ungesunde Ernährung zurückzuführen^[5].

Während in Deutschland Unterernährung äußerst selten vorkommt, haben wir zunehmend mit Fehl- und Überernährung zu kämpfen. Mehr als die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland sind übergewichtig,

jede*r Vierte ist adipös, also stark übergewichtig^[6]. Bei den Kindern leidet fast ein Zehntel der zwischen Drei- und 17-Jährigen an Übergewicht, und zusätzliche 5,9 Prozent gelten als adipös.^[7]

Fehlernährung macht krank

Unsere heutige Ernährung zeichnet sich durch einen zu hohen Anteil an tierischen Produkten und einen zu geringen Anteil an vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln aus, was sich schädlich auf unsere Gesundheit auswirkt. Vor allem der hohe Verzehr von rotem Fleisch und Wurst, die von der WHO als krebserregend eingestuft wird, ist besonders bedenklich.



Eine gesunde Ernährung hat demnach viele Vorteile für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden:

1. Sie kann uns dabei helfen, gesund zu bleiben.

Eine gesunde Ernährung kann uns vor vielen Krankheiten schützen, einschließlich Herzerkrankungen, Diabetes und Krebs. Eine große Meta-Analyse aus dem Jahr 2017 ergab, dass eine Ernährung mit Vollkornprodukten, Gemüse und Obst das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes reduzieren kann. Dabei nehmen Ballaststoffe eine besondere Rolle ein, weil sie schneller satt machen und die Darmgesundheit fördern^[8].



2. Sie kann uns helfen, uns kraftvoller und konzentrierter zu fühlen.

Indem wir unseren Körper mit ausreichend Nährstoffen versorgen, können wir unsere Leistungsfähigkeit anheben und stabilisieren. Besonders Ballaststoffe sowie Antioxidantien aus Obst und Gemüse spielen dabei eine wichtige Rolle^[9].

3. Sie unterstützt die Gewichtsreduktion.

Eine gesunde Ernährung kann auch beim Abnehmen helfen, wenn Übergewicht vorliegt. Eine Studie aus dem Jahr 2018 ergab, dass eine vollwertige Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen und wenig Zucker helfen kann, das Gewicht zu reduzieren^[10]. Außerdem hängt Überernährung oft mit einem Mangel an wichtigen Mineralien, Vitaminen oder anderen Nährstoffen zusammen. Dieses Phänomen wird als *Hidden Hunger* (versteckter Hunger) bezeichnet, und auch Kinder in Deutschland sind hiervon betroffen.

4. Sie kann dabei helfen, den Schlaf zu verbessern.

Eine gesunde Ernährung kann sogar unseren Schlaf verbessern. Eine Studie aus dem Jahr 2012 ergab, dass eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen und wenig Zucker die Schlafqualität bei Erwachsenen verbessern kann^[11]. Zudem ist bereits bekannt, dass große Essensportionen vor dem Schlafengehen das Einschlafen erschweren und die Schlafqualität senken^[12].

Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – Worauf sollten wir bei einer gesunden Ernährung achten?

1. Ausreichend trinken – am besten Wasser:



Täglich werden 1,5 Liter Trinkflüssigkeit aus energiearmen oder besser energiefreien Getränken, wie Leitungswasser oder ungesüßtem Tee, empfohlen.

2. Gemüse und Obst – viel und bunt:

Genießen Sie mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag! Wählen Sie möglichst bunt und innerhalb der Erntesaison. Eine Portion entspricht etwa einer gut gefüllten Handfläche.



3. Regelmäßig Hülsenfrüchte und Nüsse essen:

Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Bohnen und Linsen, sind wichtige Eiweißlieferanten, reich an Ballast- und Mikronährstoffen und werden von der DGE mindestens einmal wöchentlich empfohlen. Täglich eine kleine Handvoll Nüsse zu essen, liefert zusätzlich herzgesunde pflanzliche Fette.



4. **Vollkorn wählen:** Brot, Nudeln, Reis und Mehl liefern als Vollkornvariante mehr Nährstoffe und halten länger satt. Zur Eingewöhnung kann der Vollkornanteil schrittweise gesteigert werden.



5. Pflanzliche Öle als gesunde Wahl:



Sie enthalten viele lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E. Für kalte Speisen und Salate eignen sich beispielsweise Lein- und Walnussöl. Zum schonenden Kochen und Braten eignen sich Raps- oder Olivenöl.

6. Täglich Milch, Milchprodukte oder pflanzliche Alternativen wählen:

Diese liefern wichtiges Calcium, Vitamin B2, Jod und Eiweiße, unter anderem für die Knochengesundheit. Daher sollte bei pflanzlichen Alternativen z. B. auf angereicherte Produkte zurückgegriffen oder calciumreiches Wasser oder Gemüse gewählt werden.



7. Fisch kann den Speiseplan ergänzen:

Wöchentlich ein bis zwei Portionen fettreicher Fisch, wie Lachs und Hering, liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren. Fettarme Seefische, wie Seelachs und Rotbarsch, sind eine sehr gute Jodquelle. Nach Möglichkeit achten Sie beim Einkauf darauf, wo und wie der Fisch gefangen wurde. Hilfestellung kann der WWF Fischratgeber geben.



8. Bei Fleisch und Wurst ist weniger mehr:

Es muss nicht immer Fleisch sein. Zu viel Fleisch kann unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen und belastet die Umwelt



stark. Planen Sie die Mahlzeiten auf Basis von Gemüse und ergänzen Sie pflanzliche Eiweißlieferanten, wie Hülsenfrüchte oder Tofu und Beilagen aus Vollkorn.

9. Süßes, Salziges und Fettiges lieber meiden:

Stark verarbeitete Lebensmittel, wie Süßigkeiten, salzige Snacks und Fertiggerichte enthalten häufig viel Energie, aber wenig Nährstoffe. Viel Salz kann zu Bluthochdruck führen. Kochen Sie besser frisch und mit reichlich Kräutern und Gewürzen.



10. Mahlzeiten in Ruhe genießen:

Legen Sie bewusst eine Pause ein und lassen Sie sich Zeit beim Essen. Ausreichendes Kauen unterstützt die Verdauung, und Mahlzeiten in Gesellschaft fördern das Wohlbefinden.



11. In Bewegung bleiben:

Ein aktiver Alltag und tägliche Bewegung stärken Knochen und Muskeln, helfen dabei, ein gesundes Gewicht zu halten und Folgeerkrankungen vorzubeugen. Dazu

gehört nicht nur Sport, sondern auch Spazierengehen, Alltags erledigungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad oder Gartenarbeit.



Ausführliche Informationen zu den Empfehlungen der DGE finden Sie auf der Website der DGE:

➤ www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/

Wenn Sie Unterstützung bei der Umsetzung benötigen, stehen Ihnen Diätassistent*innen (www.vdd.de) und Öcotropholog*innen (www.vdoe.de) mit Rat und Tat zur Seite.

Die Folgen der Lebensmittelerzeugung auf die „planetaren Grenzen“:

Doch die Fehl- und Überernährung stellt nicht nur ein ernstzunehmendes Problem für unsere Gesundheit dar, sondern auch für unsere Umwelt. Ein Großteil der Erderhitzung wird durch die hohen CO₂-Emissionen verursacht, aber auch andere Treibhausgase wie Methan, Lachgas oder fluoridierte Kohlenwasserstoffverbindungen spielen eine Rolle. Ungefähr ein Drittel der weltweiten Treibhausgasemissionen sind auf unser Ernährungssystem zurückzuführen^[13].

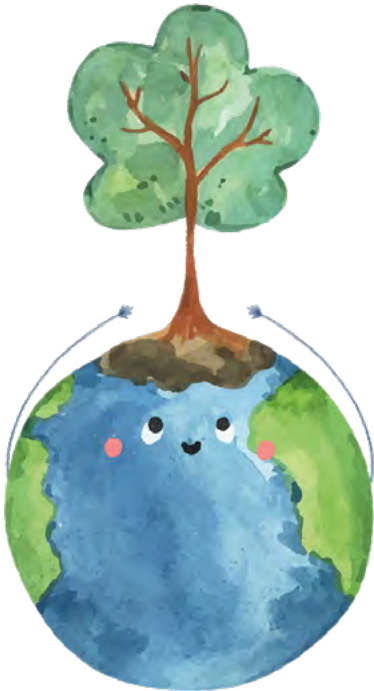
Tierische Produkte sind dabei in Europa innerhalb des Ernährungssystems für ganze 83 Prozent der Treibhausgase verantwortlich, während die restlichen 17 Prozent auf pflanzliche Lebensmittel entfallen. Hierbei spielen neben der Methanproduktion von Rindern auch die Abholzung von Wäldern, insbesondere von Regenwäldern, eine Rolle. Meistens wird das dabei gewonnene Land als Acker- oder Weidefläche genutzt. Rindfleisch hat im Vergleich zu Schweinefleisch und Geflügel die schlechteste Treibhausgasbilanz.

Die Landwirtschaft beansprucht jedoch nicht nur die Hälfte aller bewohnbaren Flächen des Planeten, sondern verbraucht auch 70 Prozent der globalen Süßwasservorkommen, wodurch die Grundwasserspiegel sinken. Dadurch haben Landwirt*innen während der durch die Klimakrise zunehmenden Dürren zusätzlich zu kämpfen. Im Hitzesommer 2018 kamen auch in Deutschland viele Landwirt*innen an ihre Grenzen und mussten Ernteauffälle hinnehmen.

Die Produktion von Lebensmitteln hat einen großen Einfluss auf die weltweite Artenvielfalt. Durch Abholzung von Wäldern – hauptsächlich für Viehweiden und den Anbau von Futtermitteln – wird der Lebensraum vieler Tier- und Pflanzenarten zerstört. Etwa 80 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen werden heute für den Futtermittelanbau oder als Weidefläche genutzt, um die Nachfrage nach Fleisch und Milchprodukten zu stillen. Dabei liefern tierische Produkte nur knapp ein Fünftel der Kalorien auf unseren Tellern.^[14]



Zudem hat sich in den letzten Jahrzehnten eine hochindustrialisierte, intensive Landwirtschaft durchgesetzt. Der Einsatz von schweren Landwirtschaftsmaschinen, die intensive Nutzung von Pestiziden und Düngemitteln und der Anbau in Monokulturen hat zu einem Verlust vieler Arten ober- und unterhalb der Erde geführt. Die Böden weisen vielerorts zu hohe Nitrat- und Phosphatwerte auf, die das Grundwasser stark belasten. Wenn nicht ausreichend bestäubende Insekten vorhanden sind, kann es zu Ernteaussfällen und damit Ernährungsunsicherheit kommen.



Die Gesundheit von Menschen und Tieren hängt zusammen

Weltweit werden in der Tierhaltung zwei Drittel aller Antibiotika verbraucht^[15]. Da die Zuchttiere meist auf sehr engem Raum gehalten werden und oft gesundheitlich geschwächt sind, müssen Antibiotika eingesetzt werden, um Krankheitsausbreitungen unter den Tieren zu verhindern. Dies birgt jedoch viele Gefahren für die menschliche Gesundheit. So können sich durch den vorbeugenden Einsatz von Antibiotika in der Tiermast resistente Erreger bilden, die auf Menschen überspringen und Infektionen auslösen können, die nur schwer zu behandeln sind. Solche Infektionen mit multiresistenten Keimen werden für Kliniken und insbesondere immungeschwächte Menschen zunehmend zum Problem.

Neben der intensiven Nutztierhaltung vergrößern die Entwaldung und die Zerstörung natürlicher Lebensräume für die Landwirtschaft das Risiko einer Übertragung von Krankheitserregern vom Tierreich auf den Menschen und damit der Entstehung neuartiger Infektionserkrankungen und deren weltweite Verbreitung.

Was wir jetzt tun können

Mit der Entscheidung, was wir essen, können wir diesen negativen Auswirkungen auf unsere Gesundheit, die Umwelt und das Klima entgegensteuern. Eine nachhaltige und gesunde Ernährung kann sehr vielseitig und schmackhaft gestaltet werden. Dafür brauchen wir nicht nur ein Bewusstsein bei den Menschen, sondern auch in der Politik. Eine gesunde, klima- und umweltverträgliche Ernährung sollte für alle möglich, leicht zugänglich, bezahlbar und sozial gerecht sein. Das gelingt nur durch eine umfassende Ernährungswende, die nicht nur die individuellen Ernährungsentscheidungen umfasst, sondern auch unsere Ernährungsumgebungen, also die Verfügbarkeit von gesunden und nachhaltigen Essen beispielsweise in Kindertagesstätten und Mensen.

Täglich essen mehr als 17 Millionen Menschen in Deutschland in Gemeinschaftseinrichtungen. An diesen Orten ein besseres Angebot an nachhaltigem und gesundem Essen zu schaffen, kann ein wichtiger Teil der notwendigen Ernährungswende sein.

Allein die Umstellung aller Getreideprodukte, wie etwa Nudeln, Reis und Brot, auf die jeweilige Vollkornversion sowie die merkliche Verkleinerung des Fleischangebots einhergehend mit deutlich mehr Hülsenfrüchten können hier bereits einen wichtigen Beitrag leisten.



In der *AOK-Familienstudie* zeigte sich: Ein Großteil der befragten Eltern wünscht sich, dass ihre Kinder in der Kita bzw. Schule gesund (91 %) und nachhaltig (74 %) gepflegt werden und darüber hinaus mehr über gesunde und nachhaltige Ernährung lernen (87 %) ^[16]. Gleichzeitig zeigte die Studie: 43 Prozent der befragten Eltern verfügen über eine ungenügende Ernährungskompetenz, sie wissen also zu wenig über gesunde Ernährung.

Gesund und nachhaltig für alle: Die Planetary Health Diet

Wir stehen vor der riesigen Herausforderung, eine wachsende Weltbevölkerung von etwa zehn Milliarden Menschen bis 2050 gesund zu ernähren und gleichzeitig unsere Lebensgrundlagen, also unseren Planeten, gesund zu erhalten. Würden sich alle Menschen auf der Erde so wie wir in Deutschland ernähren, bräuchten wir etwa 3,3 Planeten, um die Lebensmittel nachhaltig produzieren zu können^[17].

Um dieser Herausforderung gerecht zu werden, haben Forschende der EAT-Lancet-Kommission die Planetary Health Diet (PHD) entwickelt^[18], einen Vorschlag für eine Ernährungsform, die unseren Nährstoffbedarf vollständig deckt, Krankheiten vorbeugt und gleichzeitig die planetaren Grenzen respektiert. Sie basiert auf vollwertigen, frischen Lebensmitteln vorwiegend pflanzlicher Herkunft und weniger tierischen Produkten. Im Vergleich zur durchschnittlichen Ernährung in Deutschland bedeutet das: doppelt so viel Gemüse, 20-mal mehr Hülsenfrüchte, mehr Vollkorn, nur halb so viele Milchprodukte und rund zwei Drittel weniger Fleisch als derzeit. Zusammen mit der Halbierung der Lebensmittelabfälle und nachhaltigeren Praktiken in der Landwirtschaft können wir so die Ernährungswende hin zur planetaren Gesundheit schaffen.

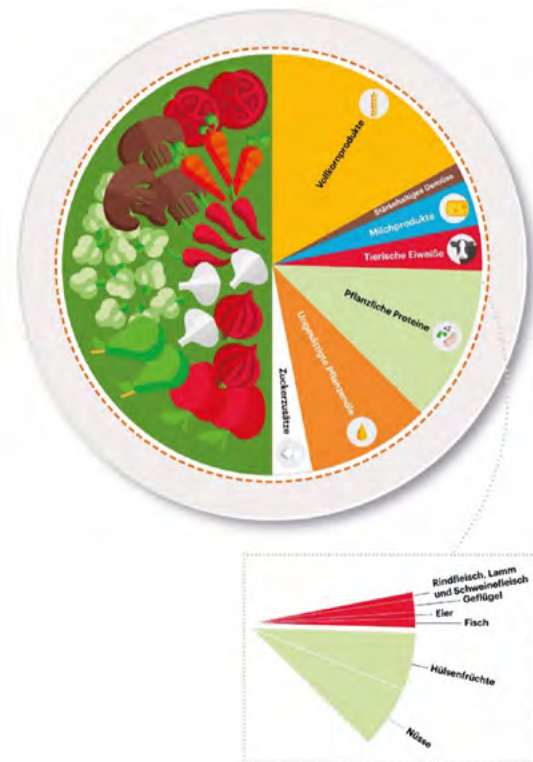


Abb. 2: Die Empfehlungen der Planetary Health Diet, dargestellt als Tortendiagramm auf einem Teller

Quelle: Willett, W.; Rockström, J.; Loken, B. et al: Food in the Anthropocene: the EATLancet commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* 2019; 393: S. 447–492

Die Planetary Health Diet im Vergleich zu den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung



Im März 2024 veröffentlichte die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ihre neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen. Neben einer vollständigen Deckung des Nährstoffbedarfs fließen nun auch Umweltaspekte in die Ernährungsempfehlungen ein. Mit den Neuerungen haben sich die Empfehlungen der DGE der Planetary Health Diet (PHD) deutlich angenähert. Es gibt nur noch wenige Unterschiede.

Beide Konzepte empfehlen eine vollwertige, pflanzenbetonte Ernährung mit einem geringen Anteil an tierischen Lebensmitteln, was sich jedoch stark von der aktuellen Ernährungsrealität in Deutschland unterscheidet. Gemäß der PHD sollte der Fleischkonsum 15 Kilogramm pro Person und Jahr oder 300 Gramm pro Woche nicht überschreiten. Zwar sank der Fleischverzehr laut den aktuellsten Angaben erneut – auf nun 51,6 Kilo jährlich pro Kopf –, jedoch überschreitet dies die Empfehlungen mit 992 Gramm Fleisch pro Woche weiterhin um das Dreifache.^[19] Fleisch und verarbeitete Fleischprodukte, wie Wurstwaren, sollten also nicht mehr täglich auf der Speisekarte stehen. Besser wäre es, den Fleischkonsum auf ein- bis zweimal wöchentlich zu reduzieren, also beispielsweise auf den sprichwörtlichen Sonntagsbraten.

Im Ernährungsreport 2023 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) gaben 46 Prozent der Befragten an, ab und zu bewusst auf Fleisch zu verzichten. Rund 90 Prozent der Befragten gaben an, bei der Lebensmittelauswahl auf Gesundheitsaspekte zu achten, 85 Prozent achten auf Tierwohl- und 72 Prozent auf Umweltaspekte. 77 Prozent finden es wichtig, dass die Menschen für den Klimaschutz weniger Fleisch essen. Von der Politik und Wirtschaft erwarten 92 Prozent der Befragten eine Reduzierung von Lebensmittelabfällen.^[20]

Was den Verzehr von Milch und Milchprodukten betrifft, setzt die DGE etwa dreimal so viel an wie die PHD. Der durchschnittliche Konsum der Deutschen liegt etwa in der Mitte der beiden Empfehlungen. Der Fischkonsum in Deutschland ist dagegen deutlich niedriger als die empfohlene Menge der DGE und der PHD (200 Gramm pro Woche). Sowohl die PHD als auch die DGE empfiehlt ein Ei pro Woche. Das entspricht ungefähr der verzehrten Menge in Deutschland.

Tab. 1: Vergleich der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der Planetary Health Diet (PHD) und der tatsächlichen Ernährungsgewohnheiten der Deutschen nach der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS)

<u>Planetary Health Diet^[18]</u>		<u>DGE-Empfehlungen (Stand 2024)^{[21][22]}</u>		<u>Nationale Verzehrsstudie II^[23]</u>	
Lebensmittelgruppe	Menge (g/d) bei 2000 kcal/d	Lebensmittelgruppe	Orientierungswert (g/d) bei 2000 kcal/d	Lebensmittelgruppe	Mittl. Verzehrsmenge (g/d) bei 1968 kcal/d
Gemüse	243 (157-486)	Gemüse und Obst	≥ 550	Gemüse	126
Hülsenfrüchte, gegart	112 (0-244)	Hülsenfrüchte, gegart	≥ 17,9	Hülsenfrüchte, gegart	8
Obst	160 (80-240)			Obst	172
Baumnüsse	25	Nüsse	25	Nüsse	3
Fleisch inkl. verarbeitetes Fleisch	34 (0-69)	Fleisch und Wurst	43	Fleisch inkl. verarbeitetes Fleisch	113
Fisch und Meeresfrüchte	22 (0-60)	Fisch und Meeresfrüchte ⁴	17-34	Fisch und Meeresfrüchte	17
Eier	10 (0-20)	Eier, exkl. verarbeitetes Ei	9	Eier	11
Vollkorngetreide (Reis, Weizen, Mais, u. a.)	186	Getreide, Brot, Nudeln ² (mind. 1/3 aus Vollkorn)	8,5	Brot und Brötchen	136
Kartoffeln und Maniok	40 (0-80)	Kartoffeln	36	Nudeln	35
				Reis	35
				Kartoffeln	61
Vollmilch und daraus abgeleitete Äquivalente	200 (0-400)	Milch und Milchprodukte (MÄq/d) ³	500	Milch und Milchprodukte (MÄq/d) ³	464
Zugesetzte Fette	32 (16-64)	Öle und Fette	20	Öle und Fette	21
Zugesetzter Zucker (alle Süßungsmittel) (g/d)	25 (0-25)	Freie Zucker (g/d)	Kleine Extras bei stimmiger Energie- und Nährstoffbilanz erlaubt	Freie Zucker (g/d)	70

2 Eine Scheibe Brot bzw. eine Portion Getreideflocken entspricht ca. 60 g; eine Portion Nudeln oder Reis wiegen ungekocht ca. 120 g

3 250 g Milch beziehen sich auf den Verzehr von Milch im Glas. Eine Portion entspricht beispielsweise entweder einem Glas Milch (250 g), einer Scheibe Käse (30 g) oder einem Joghurt (150 g).

4 Die Berechnungen für Mischkost berücksichtigen sowohl Fleisch als auch Fisch. Die Angabe ein bis zwei Portionen bei Fisch und Fleisch bezieht jeweils die andere Gruppe mit ein:

Wer zwei Portionen Fisch pro Woche isst, kann noch eine Portion Fleisch essen bzw. wer eine Portion Fisch isst, kann noch zwei Portionen Fleisch essen.

Trotz der klaren Empfehlungen kann die PHD omnivor, vegetarisch oder vegan umgesetzt werden. Auch die DGE empfiehlt eine vegetarische Ernährungsweise durchaus. Bei einer veganen Ernährungsweise sieht sie Vorbehalte bezüglich der Bedarfsdeckung bestimmter Nährstoffe und Eiweiße insbesondere für Menschen in sensiblen Lebensphasen wie Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche sowie ältere Menschen und empfiehlt sie für diese Lebensphasen nicht. Andere internationale Ernährungsgesellschaften jedoch empfehlen eine gut geplante und bedarfsdeckende vegane Ernährung in allen Lebensphasen.



Schaut man sich einen Teller der PHD an, fällt ein hoher Anteil an Gemüse und Hülsenfrüchten auf. Frische pflanzliche Lebensmittel sollten täglich den Großteil unserer Ernährung ausmachen. Hülsenfrüchte liefern hochwertige pflanzliche Proteine und andere wichtige Nährstoffe.

Gemüse und Hülsenfrüchte sollten daher deutlich häufiger auf den Teller als bisher. Im deutschen Durchschnitt werden täglich nur 134 Gramm Gemüse und Hülsenfrüchte konsumiert, dabei sollte der Verzehr von Gemüse, Erbsen, Linsen und Bohnen laut DGE und PHD auf über 400 Gramm täglich verdreifacht werden. Das entspricht etwa zwei großen Portionen.

Sowohl die DGE als auch die PHD empfehlen grundsätzlich, Vollkornprodukte bei der Auswahl von Getreide und Getreideprodukten, wie etwa Nudeln, Brot, Backwaren oder Reis, zu bevorzugen. Lebensmittel aus dem vollen Korn enthalten mehr Mikronährstoffe und Ballaststoffe, was sich besonders günstig auf den Blutzuckerspiegel und das Sättigungsgefühl auswirkt.



Generell ist es wichtig, frische und unverarbeitete Lebensmittel statt hochverarbeiteter Fertigprodukte auszuwählen. Außerdem sollten im Rahmen der PHD und der DGE-Empfehlungen zuckerreiche Lebensmittel wie Softdrinks oder Gebäck auf ein Minimum reduziert werden. Sowohl die PHD als auch die DGE empfehlen neben einem hohen Anteil von Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten auch den regelmäßigen Verzehr von Nüssen und Saaten, welche wertvolle Eiweiße und Fette liefern.

Zusammengefasst lässt sich sagen:

Die DGE und die PHD empfehlen eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung mit weniger Fleisch. Das hat große Vorteile für die individuelle und die planetare Gesundheit. Die PHD hat einen doppelten Nutzen, auch Co-Benefit genannt. Einerseits ist ein reichlicher Verzehr von vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln, wie Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte, gut für unsere Gesundheit, weil sie wichtige Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe enthalten.

Andererseits sind Gemüse und Hülsenfrüchte deutlich gesünder für das Klima und den Planeten. Sie verursachen in der Produktion weniger Treibhausgase und benötigen weniger Land. Eine Reduzierung von Fleisch auf unserem Speiseplan vermindert unser Risiko für viele chronische Erkrankungen. Gleichzeitig tragen wir durch diese Umstellung unserer Essgewohnheiten viel zum Klimaschutz und zu gesunden Ökosystemen bei.



Essen für viele: Was die Gemeinschaftsverpflegung besonders macht

In Deutschland essen täglich mehr als 17 Millionen Menschen in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung^[21]. Hierzu gehören Schulen, Kindertageseinrichtungen, Pflegeeinrichtungen, Krankenhäuser, Betriebskantinen, Rehakliniken und Einrichtungen für Senior*innen. Kinder, Jugendliche, Berufstätige, Patient*innen und Senior*innen haben dabei unterschiedliche Bedarfe in Bezug auf ihre Ernährung, die von den Anbietern der Gemeinschaftsverpflegung berücksichtigt werden müssen.

Kinder benötigen beispielsweise ausreichend Calcium für den Knochenaufbau und die Entwicklung gesunder Zähne. In stationären Altenpflegeheimen muss auf den sinkenden Energiebedarf im Alter geachtet werden, da eine zu hohe Energiezufuhr zu Adipositas führen kann. Gleichzeitig besteht bei Menschen in hohem Alter das Risiko einer quantitativen und qualitativen Mangelernährung, wenn sie aufgrund von körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Beeinträchtigungen nicht mehr ausreichend essen und trinken^[25].

So zeigt die Praxis in Einrichtungen für Senior*innen, dass es sinnvoller ist, fünf kleinere Mahlzeiten statt drei große am Tag anzubieten, da ältere Menschen eher



kleinere Portionen essen, aber dafür mehrmals täglich. Patient*innen in Rehakliniken wiederum müssen, abhängig von ihrer körperlichen Beanspruchung durch die medizinische Rehabilitation, mehr Energie zuführen^[26].

Neben den Bedarfen bezüglich der Energiezufuhr und Nährstoffzusammensetzung spielen die jeweiligen Rahmenbedingungen der Lebenswelten, wie etwa die Anzahl der Mahlzeiten oder die Essenszeiten, bei der Angebotsgestaltung eine wichtige Rolle.

Doch die zentrale Herausforderung in der Gemeinschaftsverpflegung besteht darin, möglichst viele Teilnehmende mit schmackhaftem Essen in guter Qualität zu versorgen. Gleichzeitig müssen die aufzuwendende Zeit, die Kosten, die Effizienz sowie Unverträglichkeiten und Allergien berücksichtigt werden.

Auch religiöse Normen, beispielsweise in Bezug auf die Fleischherstellung, sollten in sozialen Einrichtungen ernstgenommen und jeweils mitgedacht werden.

Dabei spielt auch das Verpflegungssystem eine zentrale Rolle: Handelt es sich um eine *Mischküche*, in der die Mahlzeiten kurz vor dem Verzehr in der Einrichtung zubereitet und Lebensmittel mit unterschiedlichem Fertigungsgrad verwendet werden?

Oder wird ein *Kühlkostsystem (Cook & Chill)* genutzt, bei dem die Speisen in einer Zentralküche oder von einem industriellen Anbieter zubereitet, bei zwei bis drei Grad gelagert und vor Ort noch mal erwärmt werden? Beim *Tiefkühlsystem* werden Speisen meist konventionell in großem Umfang produziert, schockgefroren und gefriergelagert.

Eine weitere Möglichkeit ist die *Warmverpflegung*, die häufig genutzt wird, wenn keine eigene Küche vorhanden ist. Die Mahlzeiten werden von einem Dienstleister zubereitet, warm geliefert und müssen in der Einrichtung nur noch portioniert und ausgegeben werden. Jedes Verpflegungssystem hat Vor- und Nachteile und stellt Einrichtungen bei der Umstellung auf eine nachhaltige Verpflegung vor unterschiedliche Herausforderungen^[27].

Grundsätzlich hat die Gemeinschaftsverpflegung aber großes Potenzial, die Gesundheit zu fördern und klimagesund gestaltet zu werden: Im Durchschnitt lässt

sich in etwa die Hälfte der CO₂-Emissionen in einem Pflegeheim, ebenso wie in einer Kindertageseinrichtung auf die Verpflegung zurückführen. Deshalb hat eine bewusste klimagesunde Umstellung der Ernährung ein großes Einsparpotenzial.

Mehr Informationen dazu finden Sie hier:

➤ www.nino-nachhaltigkeit.de

Die Verpflegung in Kitas und Schulen hat eine große Reichweite, sodass viele Kinder und Jugendliche davon profitieren. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) werden allein in den Kitas jährlich 580 Millionen Mittagsmahlzeiten angeboten. Durch eine gesunde, nachhaltige Verpflegung können Schulen und Kitas einen wichtigen Beitrag zur körperlichen und geistigen Entwicklung der jungen Menschen leisten und Essgewohnheiten für das weitere Leben mitprägen. Zudem kommen Kinder und Jugendliche aus verschiedenen Gesellschaftsgruppen zusammen. Die gemeinsamen Mahlzeiten fördern darüber hinaus die emotionale und soziale Entwicklung der Kinder^[28].

Auch in Einrichtungen für Senior*innen bietet das gemeinsame Essen eine Tagesstruktur und macht soziale Begegnung und Austausch möglich. Essen ist für viele und besonders für ältere Menschen mit Erinnerungen und Gefühlen sowie Ritualen und Bräuchen verbunden, darum sollte sensibel mit dem Thema „Essen“ umgegangen werden.

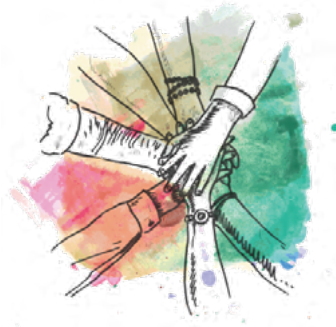
Jetzt auch noch Klimaschutz? – Sensibilisieren für eine klimagesunde Verpflegung

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Es bedeutet Abwechslung, Gemeinschaft, Struktur im Alltag, Genussmomente. Essen ist an Gewohnheiten, Erinnerungen und Emotionen geknüpft, an Sitten und Gebräuche. Kurz: Essen ist auch Lebensqualität!

All dies gilt es im Kopf zu haben, wenn Sie die Gemeinschaftsverpflegung in Ihren Einrichtungen umstellen möchten. Denn Essen ist ein sensibles Thema, und eine Umstellung des Gewohnten kann schnell auf Abwehr stoßen, wenn nicht alle mitgenommen werden. Maßnahmen im Bereich der Verpflegung brauchen eine gute Kommunikation.

Die Küchen- und Hauswirtschaftsleitung und weitere Mitarbeitende in Großküchen und bei Caterern stehen schon jetzt vor großen Herausforderungen: Sie müssen mit begrenzten finanziellen Mitteln ein nährstoffreiches, gesundes und schmackhaftes Essen zubereiten. Dabei müssen sie Rücksicht auf die individuellen Anforderungen und Befindlichkeiten ihrer Zielgruppe nehmen.

Oft sind die Großküchen auch personell nicht gut aufgestellt und arbeiten unter großem Zeitdruck.



Eine Umstellung zu einer klimagesunden Verpflegung könnte aus diesen Gründen, also aus einer Überlastung und Überforderung heraus, abgelehnt werden. Die Gründe für eine Abwehr können aber noch tiefer gehen – auch kognitive und emotionale Aspekte spielen bei dem Thema eine Rolle. Die Beschäftigung mit einer klimagesunden Verpflegung führt beim Küchenpersonal, aber auch bei Bewohner*innen, Betreuten und Gästen einer Einrichtung automatisch zu einer Beschäftigung mit der Klimakrise, und das kann negative Emotionen wie Angst und Ohnmacht auslösen^[29]. Oft wird die Umstellung der Verpflegung auch in negative Narrative eingebaut, etwa, dass eine Umstellung zu hohe Kosten verursache und dass diese nur gelinge, wenn die Verpflegungskosten angehoben werden, oder dass die Umstellung mit dem Verzicht auf gutes Essen verbunden sei. – Auch das kann Angst und Frust auslösen.

Nicht zu unterschätzen ist die Tatsache, dass das Küchenpersonal und die Menschen, die das Essen verzehren, bei der Beschäftigung mit dem Thema ihr eigenes Selbstbild infrage stellen müssen, wenn die Gedanken und Gefühle nicht mit dem eigenen Verhalten zusammenpassen (*kognitive Dissonanz*)^[30]. Den Menschen sind der Umwelt- und Klimaschutz und das Tierwohl wichtig, aber trotzdem essen sie beispielsweise fast täglich Fleisch. Dieser Zwiespalt bedroht das eigene positive Selbstbild, das Menschen von sich haben. Um dieses Selbstbild zu schützen, wird oft nicht das eigene Verhalten angepasst, sondern die zugrundeliegenden Werte, wenn etwa argumentiert wird, dass Fleischkonsum zwar nicht so gut sei, dass man dadurch aber die Landwirtschaft und die regionalen Landwirt*innen unterstütze.

Da hilft es nicht, sachlich mit Fakten zu argumentieren, man sollte vielmehr mit den beteiligten Menschen – dem Küchenpersonal, den Bewohner*innen einer Pflegeeinrichtung, den Eltern einer Kita, den Angehörigen, den Kolleg*innen – ins Gespräch kommen und dabei auch negative Gefühle annehmen und besprechen. Die Herausforderungen bei der Umstellung der Verpflegung müssen unbedingt ernst genommen und genauso die positiven Aussichten dieses Veränderungsprozesses erläutert werden.

Das Resultat soll eine gesunde, klimagerechte, aber vor allem auch schmackhafte Verpflegung sein, die zum Schutz der Gesundheit des Menschen und des Planeten beiträgt, und an deren Umstellungsprozess sich alle beteiligen können.

An erster Stelle muss bei einer Umstellung also die Transparenz stehen, es müssen viele Gespräche geführt werden, bevor große Veränderungen angestoßen werden. Und auch über aktive Beteiligung kann viel Akzeptanz erreicht werden. Eine Möglichkeit könnte sein, Rezeptvorschläge und klimagesunde Lieblingsgerichte in den Einrichtungen zu sammeln. Ein großer Mehrwert entsteht, wenn Lieblingsgerichte eingebracht werden dürfen, die aus unterschiedlichen Kulturen und Ländern kommen und das Menü durch diese Vielfalt aufwerten.



Während der Umstellung sollten Sie immer wieder ein Feedback einholen. Das lässt sich zwar auch anhand der Resteabfälle ablesen, wichtiger ist es allerdings, mit denjenigen zu sprechen, die das Essen verzehrt haben, um herauszufinden, was sie besonders gerne gegessen haben und wo es noch Verbesserungsbedarf gibt. Kostproben und eine gute Kommunikation über die Speisen durch das Ausgabepersonal können die Gäste unterstützen und an die neuen Gerichte heranführen.

Eine Form der Beteiligung könnte darin bestehen, eigene Lebensmittel in der Einrichtung anzubauen. Die Einrichtungen der Sozialen Arbeit sind hier sehr unterschiedlich aufgestellt. Manche haben vielleicht Platz für einen kleinen Acker oder ein Gewächshaus, andere für ein Hochbeet, Gemüsepflanzen auf der Terrasse oder Kräuterkästen auf dem Balkon. Ganz egal, wie groß der eigene Beitrag ist, es findet eine Beschäftigung mit dem Essen statt und kann im Alltag der Einrichtungen zum aktiven Mitmachen einladen. Dies stärkt die Akzeptanz für das Essen, aber auch den Zusammenhalt und die Gemeinschaft.

Dazu zählen auch kleinere Kochaktionen, wie die Herstellung von *Marmeladen*, *Relish* oder *Chutneys* oder das Fermentieren beispielsweise von *Kimchi* und *Sauerkraut*. Diese können in den Einrichtungen



verzehrt, zu Feiertagen verschenkt oder am „Tag der offenen Tür“ gegen Spenden ausgegeben werden.

Diese Formen der Beteiligung sollten jeweils freiwillig geschehen und immer eine Einladung an alle sein. Jede Umstellung der Verpflegung sollte schrittweise und mit Augenmaß erfolgen. Besonders die Umstellung bei tierischen Produkten ist inzwischen in der öffentlichen Debatte emotional hoch aufgeladen. Es muss in den Einrichtungen nicht komplett auf tierische Produkte verzichtet werden, ein paar kleine Anstöße können anfangs schon helfen: Sie können die Fleischportionen verkleinern oder die Menüreihenfolge ändern und das vegetarische Gericht, das in vielen Einrichtungen erst noch eingeführt werden muss, an die erste Stelle setzen.

Aufgrund der oben beschriebenen negativen Erzählungen zum Thema „Klimaschutz“ sollten Sie besser auf Bezeichnungen wie *Veggie-Day* oder *Veggie-Wochen* verzichten. Denn damit begeben Sie sich schnell in das kommunikative Feld des Verbots und Verzichts. Aus demselben Grund sollten die Gerichte nicht nach einem Fleischersatz benannt werden, etwa *Veggie-Burger*. – Seien Sie hier ehrlich und benennen Sie das Gericht als das, was es ist: *ein Gemüse-Bratling*.

Es gibt eine große Sammlung an Rezepten, die schon immer vegan oder vegetarisch waren und bei der Aufnahme in die Menüplanung keine Debatten darüber auslösen, wie sie einzuordnen sind: beispielsweise *Ofenkartoffel mit Salat und Quark*, *Kürbissuppe*, *Gazpacho* oder *Kartoffelgratin*.



Die Benennung der Speisen sollte auf den Genuss fokussiert sein. Daher sind Bezeichnungen wie „vegan/vegetarisch“ eher zurückhaltend zu verwenden. Ein kleines Piktogramm oder ein „V“ für vegan/vegetarisch genügen häufig. Anhand von Bezeichnungen wie „Bio“ oder „Regional“ kann in der Einrichtung der Fortschritt in der Menü-Umstellung positiv veranschaulicht werden. Da es aber eine begrenzte Versorgungssituation für regionale Produkte gibt, ist ein ausschließlich regionaler Einkauf für Großküchen in der Regel nicht realisierbar. Darum sollten Sie ehrlich kommunizieren, welche konkreten Produkte aus der Region kommen oder welche „Bio“ sind.

Bei der Umstellung der Verpflegung ist ein hohes Maß an Sensibilität und sehr viel Fingerspitzengefühl gefragt. Setzen Sie auf Freiwilligkeit statt auf Zwang und betonen Sie immer wieder die positiven Effekte für alle. Stimmen Sie sich gut auf Ihre Zielgruppe ein und planen Sie danach die einzelnen Veränderungsschritte hin zu einer klimagesunden Verpflegung.

Schritt für Schritt zu einer klimagesunden Verpflegung

von Anna Rechenberger, Speiseräume F+B/Kantine Zukunft Berlin

Mit einem Angebot von mehreren Millionen Mahlzeiten täglich ist das Speisenangebot in Kantinen und Großküchen ein wichtiger und effizienter Hebel, um die Ernährungs- und Agrarwende nachhaltig zu gestalten. Denn mit unseren Essgewohnheiten können wir, wie oben beschrieben, nicht nur unsere eigene Gesundheit, sondern auch die natürlichen Ressourcen unseres Planeten stärken. Auf den folgenden Seiten geht es um die Frage, wie eine klimagesunde Verpflegung ganz praktisch in der Küche funktionieren kann und welche Handlungsfelder es hier gibt.

Doch vorweg ein wichtiger Hinweis: Jede Küche ist anders und hat ihre eigenen Potenziale und Herausforderungen. Ebenso liegt eine Umstellung in der Küche nicht nur in der Verantwortung des Küchenteams. Ohne Rückendeckung aus der Einrichtung und der Führungs- bzw. Trägerebene sind Veränderungen nur schwer möglich.

Nicht zuletzt müssen immer der Genuss und der gute Geschmack der Speisen im Vordergrund der Veränderung stehen. Es ist wenig sinnvoll, und es hilft nicht weiter, wenn ein Gericht zwar klimafreundlich ist, aber den Menschen nicht schmeckt.

Diese Erfahrungen hat das Projekt „Kantine Zukunft“ Berlin in den vergangenen drei Jahren gesammelt und daraus ein Beratungsprogramm für die nachhaltige Transformation in der Küche entwickelt. Wichtige Erkenntnisse und Ratschläge werden auf den folgenden Seiten für Sie zusammengefasst.



Stellschrauben für klimagesunde Großküchen

In der Großküche gibt es einige Möglichkeiten, eine klimagesunde und umweltfreundliche Verpflegung zu etablieren. Diese reichen von einem größeren Angebot an pflanzlichen Speisen und saisonalen Gerichten bis hin zur Verringerung oder Vermeidung von Lebensmittelabfällen.

Tierische und pflanzliche Lebensmittel

Aus Klimaschutzperspektive ist die Erhöhung der Anteile von pflanzlichen Lebensmitteln in den Rezepturen und Speiseplänen sehr wirksam, weil für deren Erzeugung weitaus weniger Energie benötigt wird als für tierische Produkte. Die klimafreundlichsten Lebensmittel sind beispielsweise *Karotten* und *Weißkohl*. Aber auch bei der Erzeugung von Brot und anderen Getreideprodukten, wie etwa *Bulgur* und *Nudeln*, oder beim Anbau von Hülsenfrüchten (*Linsen*, *Erbsen*, *Bohnen*) wird relativ wenig CO₂ ausgestoßen.

Milchprodukte und *Rindfleisch* haben vor allem aufgrund des bei der Viehhaltung ausgestoßenen Methans und des Anbaus von Viehfutter einen hohen Treibhausgas-Fußabdruck^[31]. Auch *Fische* und andere *Meerestiere* haben im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln einen höheren CO₂-Ausstoß. Denn in der *Aquakultur* werden, wie bei der Haltung von Masttieren auf dem Land, Futtermittel benötigt, für die eine große Menge an Energie und Ressourcen eingesetzt wird^[32].



Bei der *Fischerei* in den Weltmeeren wird CO₂ durch den Treibstoffverbrauch der Fischerboote sowie durch die Entnahme der Fische ausgestoßen. Insbesondere große Fische, wie etwa *Makrelen*, *Thunfische* oder *Schwertfische*, bestehen aus ca. 10-15 Prozent Kohlenstoff und können diesen eigentlich speichern. Mit der Entnahme aus dem Meer wird das in den Fischen gespeicherte CO₂ allerdings wieder an die Umwelt abgegeben. Die Fischerei-Industrie mit Aquakulturen und einem stark gestiegenen Fischfang stört damit ein natürliches Phänomen, welches einen positiven Beitrag zum Klimaschutz leisten könnte^[33].

Bio-Lebensmittel

Beim Thema „Bio-Lebensmittel“ zeigt sich, warum Klimagesundheit nicht nur bedeutet, den CO₂-Ausstoß zu reduzieren. Einigen Studien zufolge kommt es bei der Erzeugung von Bio-Lebensmitteln sogar zu höheren CO₂-Emissionen als bei der Erzeugung konventioneller Produkte. Das liegt u. a. daran, dass der Bio-Landbau mehr Fläche benötigt und Tiere in der ökologischen Aufzucht länger leben dürfen und somit mehr CO₂ produzieren können.

Bio-Lebensmittel haben dennoch viele Vorteile für eine klimagesunde und umweltfreundliche Verpflegung: So dürfen Bio-Betriebe keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel und mineralischen Dünger einsetzen, was sich positiv auf die *Erhaltung der Biodiversität*, die *Bodenfruchtbarkeit* und auf das *Grundwasser* auswirkt. Auf Bio-Höfen findet man außerdem *keine Gentechnik*, und bei der Herstellung von Wurst, Käse und Backwaren wird auf viele *Zusatzstoffe* verzichtet. Die Tiere auf Bio-Höfen haben mehr Platz und Auslauf, und sie erhalten häufiger *regional produziertes Futter*, welches zu einem großen Teil vom eigenen Hof stammen muss^[34].



Regionale und saisonale Lebensmittel

Es gibt viele gute Gründe, *heimische Obst- und Gemüsesorten* zu verwenden: Importierte Erzeugnisse haben teils lange Transportwege, die das Klima belasten. Besonders umweltschädlich ist der Transport mit dem Flugzeug. Regional bedeutet aber nicht automatisch *klimafreundlich*, denn auch beim Anbau von Obst und Gemüse in beheizten Treibhäusern oder bei der Lagerung in Kühllhäusern nach der Ernte entstehen Treibhausgase durch den hohen Energieaufwand.



Fertigprodukte reduzieren

Frische und wenig verarbeitete Lebensmittel haben eine deutlich günstigere Klimabilanz als stark verarbeitete Convenience-Produkte. Vom Gemüse zum Fertigprodukt sind meist viele Schritte nötig, die nicht nur Zeit, sondern auch Energie kosten: schälen, schneiden, blanchieren, trocknen, frittieren, transportieren usw. Zudem enthalten frische Lebensmittel mehr wertvolle Nährstoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Lebensmittelabfälle reduzieren

Weniger Lebensmittel wegzuerwerfen, das schont sowohl das Klima als auch das Budget. Mit fast 60 Prozent (6,5 Mio. Tonnen) jährlich werden die meisten Lebensmittel in privaten Haushalten weggeworfen. Aber auch die Außer-Haus-Verpflegung hat hier noch viel Einsparpotenzial: Hier fallen 17 Prozent (1,9 Mio. Tonnen) der Lebensmittelabfälle in Deutschland an und somit eine hohe Menge an vermeidbaren CO₂-Emissionen. Laut Umweltbundesamt (UBA) machen die Lebensmittelverluste in Deutschland ungefähr vier Prozent der nationalen Treibhausgasemissionen aus^[35].



Getränke

Die effektivste Maßnahme, um CO₂-Emissionen bei Getränken zu verringern, ist die Verwendung von *Leitungswasser* anstelle von in Flaschen abgefülltem *Mineralwasser*^[36]. Leitungswasser ist im Durchschnitt 100-mal preiswerter und klimafreundlicher als Mineralwasser. In manchen Einrichtungen kann es daher sinnvoll sein, über einen *Trinkwasserbrunnen* nachzudenken. Die Organisation „A tip: tap“ hat im Rahmen des bundesweiten Projekts „Wasserwende“ einen Leitfaden für Trinkbrunnen in Bildungseinrichtungen verfasst.

Mehr Infos dazu finden Sie online unter diesem Link:

➤ www.atiptap.org/files/a-tip-tap-leitfaden-fur-trinkbrunnen-in-bildungseinrichtungen.pdf

Weitere klimafreundliche Getränke für Ihre Kantine finden Sie ab **Seite 118**.

Überblick zur Klimawirkung von verschiedenen Lebensmitteln

Die folgende Tabelle zeigt beispielhaft, wie viel Treibhausgas bei der Produktion und Verarbeitung von verschiedenen Lebensmitteln entsteht. Hier wird deutlich, dass die *Reduzierung von tierischen Lebensmitteln* und der *Verzicht auf Flugware* die wichtigsten Ansatzpunkte sind.^[37]

Der CO₂-Fußabdruck verschiedener Lebensmittel, berechnet in CO₂-Äquivalenten.

* Ein CO₂-Äquivalent ist eine Maßeinheit zur Vereinheitlichung der Klimawirkung der unterschiedlichen Treibhausgase Kohlenstoffdioxid (CO₂), Methan (CH₄) und Lachgas (N₂O).

Pflanzliche Produkte	[CO₂-Äq/kg]*	Frisch oder verarbeitet?	[CO₂-Äq/kg]*
Karotte	0,1	Champignons (frisch, hell oder dunkel)	1,3
Weißkohl	0,1	Champignons (aus der Dose)	2,4
Kürbis	0,2	Erbsen (frisch, in Schoten)	0,4
Reis	3,1	Erbsen (tiefgefroren)	1,2
Tierische Produkte	[CO₂-Äq/kg]*	Transportwege	[CO₂-Äq/kg]*
Milch (H-Milch, fettarm, im Verbundkarton)	1,1	Ananas (Transport per Schiff)	0,6
Sahne (30 % Fett)	4,2	Ananas (Transport per Flugzeug)	15,1
Hähnchen (Durchschnittswert)	5,5		
Käse (Durchschnittswert)	5,7	Getränke	[CO₂-Äq/kg]*
Butter	9,0	Leitungswasser	0,0
Rindfleisch (Durchschnittswert)	13,6	Mineralwasser	0,2
Saisonalität	[CO₂-Äq/kg]*	Orangensaft	0,7
Tomaten (aus Deutschland, saisonal)	0,3		
Tomaten (aus Deutschland, beheiztes Gewächshaus)	2,9		
Erdbeeren (frisch, Durchschnitt)	0,3		
Erdbeeren (frisch, beheiztes Gewächshaus)	3,4		

Planung und Umsetzung der Veränderung

Schritt 1: Veränderungsmanagement

Jede Veränderung bedeutet zunächst einen Mehraufwand für das gesamte Team. Gerade wenn in Küchen und bei Caterern ein hoher Krankenstand, Personalmangel oder hoher Kosten- und Zeitdruck herrschen, ist mit Skepsis, Zurückhaltung oder Widerstand gegenüber einem Wandel zu rechnen. Um Veränderungen erfolgreich zu begleiten, müssen alle Mitwirkenden an einem Strang ziehen und auf dem Weg mitgenommen werden.

Daher ist es eine wichtige Aufgabe für die Einrichtungsleitung, die Küchenteams gemeinsam mit der Küchenleitung auf die Veränderung vorzubereiten, ihnen im Umstellungsprozess zur Seite zu stehen und für die bevorstehenden Veränderungen zu motivieren. Wenn es finanziell machbar ist, kann eine externe Beratung und Begleitung eine große Hilfestellung sein.

Für ein erfolgreiches Projekt braucht es zudem ein engagiertes und möglichst diverses Projektteam, das den Veränderungsprozess als treibende Kraft voranbringt und den Wandel in der Küche begleitet.



Zum Projektteam gehören beispielsweise die Einrichtungsleitung, die Küchenleitung und die Köch*innen, aber auch Entscheidungsträger*innen des Trägers oder Mitarbeitende aus dem Controlling und dem Einkauf. In Kitas sind beispielsweise auch die Pädagog*innen relevant, da sie das Essen ausgeben oder Frühstück und Vesper zubereiten. Auch in Heimen für Senior*innen oder in Reha-Kliniken sollte das Ausgabepersonal stets miteinbezogen werden.

Schritt 2: Entwicklung einer Vision

Eine gastronomische Vision beschreibt, welche übergeordneten Ziele eine Küche langfristig erreichen will. Die Formulierung einer Vision, bei der die Berliner Methode ^[38] vom Projekt „Kantine Zukunft“ Orientierung geben kann, könnte beispielsweise so aussehen:

- Die Basis unseres Speisenangebots bilden unverarbeitete, pflanzliche Rohstoffe. Tierische Produkte sind wertvolle Ergänzungen in unserem Speiseplan. Ein vielseitiger Einsatz von Getreide, Hülsenfrüchten und Kartoffeln sättigt und nährt.
- Unsere Speisen setzen auf Kochhandwerk, Frische und Einfachheit: „Echte“ Lebensmittel werden, wo immer möglich, vorverarbeiteten Zutaten (Convenience-Produkte) vorgezogen.
- Das Angebot spiegelt durch die Produkte der aktuellen Saison auch die Region wider.
- Lieblingsessen der Gäste werden zeitgemäß interpretiert und in ein zielgruppenorientiertes und modernes Speisenangebot umgesetzt.
- In der Speiseplanung und Rezeptentwicklung wird wirtschaftlich kalkuliert. Ein schmales Angebot und leckeres Essen vermeiden Lebensmittelabfälle.

Schritt 3: Zielvereinbarung

Nach der Entwicklung einer gemeinsamen Vision lässt sich eine Zielvereinbarung mit der Steuerungsgruppe formulieren. Diese Vereinbarung legt konkrete Ziele und Maßnahmen in den verschiedenen Handlungsfeldern für einen bestimmten Zeitraum fest, und sie schafft somit Verbindlichkeit für alle Akteur*innen.

Die Formulierung der Ziele könnte in der Praxis etwa so aussehen:

- Steigerung des Anteils ökologisch erzeugter Lebensmittel im Einkauf auf 40 % (monetär) bis zum 31.12.2023.
- Steigerung des Einsatzes von regionalen Produkten auf mindestens 10 Dauer-Produkte bis zum 15.06.2024.
- Reduzierung der Lebensmittelabfälle um mindestens 10 % bis zum 31.12.2023.

Die gemeinsam festgelegten Handlungsfelder und Ziele können in eine einfache Excel-Tabelle nach dem folgenden Schema übertragen und so visualisiert werden:

Handlungsfeld	Ziel	Verantwortlich	Zeitraum	Maßnahmen

Schritt 4: Durchführung einer Bestandsaufnahme

Die Bestandsaufnahme ermittelt den *Status quo* und stellt so eine wichtige *Grundlage für die Planung* der Umstellungsmaßnahmen dar. Im Rahmen einer Bestandsaufnahme können beispielsweise der Einkauf, die Speisepläne, die Küchenausstattung, alle Prozessabläufe und die Lebensmittelabfälle analysiert werden. Bei einer Analyse des Einkaufs empfiehlt es sich, die *Einkaufsdaten von mehreren Monaten* auszuwerten, um saisonale Schwankungen auszugleichen und geeignete Durchschnittswerte zu erhalten. Sollte die Küche nicht mit einem Warenwirtschaftssystem arbeiten, können die Einkaufsdaten mit Unterstützung durch die Lieferanten in einer Excel-Übersicht dargestellt werden.

Im Rahmen einer **Einkaufsanalyse** lassen sich die folgenden Aspekte beleuchten:

- Welche Produkte (jeweils aufgeschlüsselt nach Warengruppen) bestellt die Küche am häufigsten und zu welchen Preisen?
- Welche Produkte werden bereits in *Bio-Qualität* bezogen (monetär oder nach Gewicht)?



- Welche Lebensmittel werden *in der Region* produziert? Kann der Lieferant hierzu Informationen bereitstellen?
- Wie viele *High-Convenience-Produkte* werden eingekauft?

Bei einer **Speiseplananalyse** kann der Blick darauf gelenkt werden, wie viele *vegetarische Gerichte* angeboten und inwieweit die Gerichte saisonal gestaltet werden. Neben der Analyse der Einkaufsdaten und Speisepläne ist auch eine *Klimabilanzierung* der Rezepturen oder der gesamten Speisepläne möglich. Hier muss jede Einrichtung vorab abwägen, ob sich der Zeitaufwand lohnt und welche Rückschlüsse daraus gezogen werden sollen.

Ein kostenfreies Online-Tool für die Speiseplananalyse ist der NAHGAST-Rechner:

➤ www.nahgast.de/rechner/#intro-rechner

Wenn die Einrichtung mehr frische Produkte einsetzen möchte, muss mit der Küchenleitung geprüft werden, ob die *personellen Kapazitäten* und *technischen Voraussetzungen* für die Zubereitung gegeben sind oder ob hier Anpassungen, etwa durch Schulungen der Mitarbeitenden oder durch Investitionen in Küchenmaschinen, erfolgen müssen.

Schritt 5: Veränderung im Einkauf

Im *Handlungsfeld Einkauf* gibt es verschiedene Stellschrauben, mit denen eine klimagesunde Verpflegung gefördert werden kann. Dadurch kann ein umweltbewusster Einkauf bei genauerer Betrachtung sogar tendenziell preisgünstiger werden.

Bei den folgenden *Faustregeln* gilt grundsätzlich, dass es immer Ausnahmen geben kann:

- Obst und Gemüse können zur entsprechenden Saison günstiger sein.
- Frische Produkte sind günstiger als verarbeitete Fertigprodukte (*High Convenience*).
- Obst und Gemüse sind im Durchschnitt günstiger als tierische Produkte.
- Bio-Produkte sind durchschnittlich teurer als konventionelle Produkte. Mehrkosten müssen durch Einsparungen ausgeglichen werden.

Warum sind Bio-Lebensmittel teurer als konventionelle Produkte?

Bio-Lebensmittel sind meist teurer als konventionelle Produkte, was unter anderem an kleineren Handelsstrukturen und geringeren Ernteerträgen im Pflanzenanbau liegt. Außerdem ist der personelle Aufwand größer, denn durch den Verzicht auf

chemische Hilfsmittel müssen mechanische zur Regulierung von Beikräutern eingesetzt werden. Diese Form der Bewirtschaftung erfordert mehr Arbeitskraft, was sich wiederum in höheren Preisen niederschlägt.

Der Unterschied zwischen „regional“ und „bio“:

Der Begriff „bio“ ist auf europäischer Ebene rechtlich definiert, und an die Erzeugung und Verarbeitung sind strenge Vorgaben geknüpft (z. B. Verbot von Pestiziden). Diese Vorgaben werden zudem in regelmäßigen Abständen durch unabhängige Öko-Kontrollstellen überprüft^[39].

Eine Definition für die „regionale Herkunft“ ist gesetzlich nicht festgelegt, weshalb der Begriff „regional“ frei interpretiert werden darf. Es gilt daher zu beachten: Von Regionalität kann nicht automatisch auf die Qualität eines Produktes geschlossen werden, denn Regionalität bezieht sich nur auf das Gebiet, in dem ein Lebensmittel produziert wurde. Das *Masthähnchen* aus einem Stall mit 40.000 Tieren kann genauso aus einer regionalen Produktion stammen wie die *Bio-Freilandgurke*.



Aus Klimaschutzperspektive macht es Sinn, dass *regionale Lebensmittel* aus ökologischer Produktion stammen und auch saisonal produziert werden, also im Freiland oder in nicht beheizten Gewächshäusern wachsen.

Die Grenzen des regionalen und saisonalen Einkaufs

Bio-Lebensmittel lassen sich mittlerweile auch für die Gemeinschaftsgastronomie gut beschaffen, sowohl über den konventionellen Großhandel als auch über regionale Bio-Großhändler. Eine große Herausforderung für den Einkauf in der Gemeinschaftsverpflegung ist allerdings die *Verfügbarkeit von saisonalen und regionalen Lebensmitteln in den entsprechenden Mengen und Verpackungsgrößen*. Jede Region hat zudem eigene Besonderheiten und landwirtschaftliche Voraussetzungen.

In Brandenburg ist der Boden beispielsweise sehr sandig, sodass Gemüseanbau schwierig ist. Ein ausschließlich regionaler Bezug von Obst und Gemüse würde sich somit aktuell für eine Berliner Großküche nicht umsetzen lassen. Daher muss immer im Einzelfall geprüft werden, welche regionalen Produkte vor Ort zur Verfügung stehen. Ein *gutes Lieferantenmanagement* ist daher eine Grundvoraussetzung für eine regionale, saisonale und ökologische Lebensmittelbeschaffung.

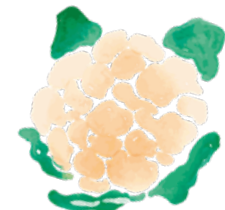
Individuelle Definition von „Region“ und „regional“

Bevor regionale und saisonale (Bio-)Produkte ihren Weg in die Küche finden können, ist es sinnvoll, eine eigene Definition von Regionalität festzulegen. Sollen regionale Produkte nur aus dem eigenen Landkreis oder Bundesland kommen oder bezieht der Regionalbegriff auch umliegende Bundesländer und Nachbarstaaten mit ein?

Die Lieferantenabfrage

Im zweiten Schritt ist es sinnvoll, bei den bisherigen Lieferanten abzufragen, welche regionalen, saisonalen und ökologischen Produkte verfügbar sind. Immer mehr *konventionelle Großhändler* bieten wegen der steigenden Nachfrage ein Teil-Bio-Sortiment an.

Regionale (Bio-)Produkte werden bei konventionellen Großhändlern schwieriger zu bekommen sein. Hier können die *regionalen Bio-Großhändler* und der *Naturkostfachhandel* in der Regel ein größeres Sortiment bereitstellen.



Ausweitung des Lieferantennetzwerks

Sollten die bestehenden Lieferanten der Küche die gewünschten Produkte nicht in Bio-Qualität oder aus der Region beziehen können, lassen sich ausgewählte Produkte von anderen Lieferanten beziehen.

Mittlerweile verfügen viele Bio-Großhändler auch über ein Gastro-Sortiment.

Ein *bundesweites Netzwerk von regionalen Bio-Großhändlern* mit dem Namen „Die Regionalen“ beliefert Großküchen mit einem Bio-Vollsortiment in der jeweiligen Region.

Web-Link zu den regionalen Bio-Großhändlern:

➤ www.die-regionalen.de



Preisverhandlungen

Viele Küchen haben langfristige Beziehungen zu Lieferanten aufgebaut und scheuen manchmal davor zurück, mit neuen Anforderungen und Wünschen an die Lieferanten heranzutreten, oder sie akzeptieren die vom eigenen Lieferanten angebotenen Preise, *ohne zu verhandeln*. Doch finanziell können sich *Preisvergleiche mit anderen Lieferanten* sehr lohnen, auch um gegebenenfalls mit den eigenen Lieferanten nachzuverhandeln.

Herausforderung: Einkauf kleinerer Mengen

Nicht alle Unternehmen sind auf die Belieferung von kleineren Einrichtungen, wie etwa Kitas, eingestellt. Für Kitas sind die *Mindestbestellmengen bei größeren Lieferanten* oft eine Herausforderung. Für einen saisonalen, regionalen Einkauf von (Bio-)Produkten bieten sich Bioläden und der Naturkostfachhandel an. Es gibt Einzelhändler*innen in der Bio-Branche, die *Rabattkarten für Kindergärten und Tagesmütter* anbieten, wodurch teilweise fünf bis zehn Prozent der Einkaufskosten eingespart werden können.

Kooperationen mit Landwirt*innen vor Ort

Je nach Region kann es sich lohnen, eine Kooperation mit einem landwirtschaftlichen Betrieb zu prüfen. *Bio-Lebensmittel direkt von Landwirt*innen* zu beziehen kann sinnvoll sein, wenn es sich um einzelne Erzeugnisse handelt und eine Belieferung logistisch machbar ist. Kontakte zu Landwirt*innen sind über die *deutschen Landwirtschaftskammern* zu finden. Eine weitere Möglichkeit ist zu recherchieren, ob es im jeweiligen Bundesland sogenannte „*Bio-Städte*“ oder „*Öko-Modellregionen*“ gibt. Die jeweiligen Ansprechpartner*innen sind gut in der Region vernetzt und helfen bei der Suche nach potenziellen Kooperationen mit Höfen.

Schritt 6: Rezeptentwicklung

Tierische Produkte in Rezepturen reduzieren

In der Speiseplanung hat ein Angebot mit weniger tierischen Zutaten neben dem Klimaaspekt einen klaren finanziellen Vorteil. Im ersten Schritt kann in ausgewählten Rezepturen der Anteil der tierischen Zutaten langsam reduziert werden. Gerade bei einer Zielgruppe, die eine fleischreiche Ernährung gewohnt ist, oder bei eher konservativen Esser*innen kann diese Strategie passend sein, da die Gerichte sich nicht stark verändern.

In vielen Rezepturen lässt sich ein hoher Fleischanteil ohne Weiteres durch den teilweisen Austausch beispielsweise von *Rinderhackfleisch* durch *Grünkernschrot* oder *Linsen* verringern. Auch in einem Gulasch oder in anderen Eintöpfen können die Fleischeinlagen reduziert werden, ohne dass die Gäste es bemerken. Bei Speisen, in denen Fleisch im Zentrum steht, etwa *Schnitzel*, *Currywurst* oder *Braten*, ist das Ersetzen schwieriger. Hier fällt es schneller auf, wenn die Fleischportionen reduziert werden.

Fertigprodukte reduzieren

Keine Küche funktioniert ohne *Convenience-Produkte*. Gerade bei kurzfristigen personellen Engpässen können sie hilfreich sein und in Notsituationen eine Verpflegung sicherstellen. Gegen *tiefgekühltes (TK) Gemüse und Obst* ist grundsätzlich auch nichts einzuwenden^[40]. Je mehr die Lebensmittel jedoch verarbeitet sind, desto weniger lassen sie sich flexibel einsetzen.

Dies macht sich insbesondere bei der *pflanzlichen Küche* bemerkbar und macht es schwieriger, gute vegetarische Gerichte zu kochen. Darum ist die Reduktion bestimmter Fertigprodukte, insbesondere *High-Convenience-Produkte*, aus verschiedenen Gründen sinnvoll. In der Handhabung sind sie oft praktisch, im Einkauf jedoch in der Regel teuer.

Auch aus *gesundheitlichen Gründen* ist es besser, auf Fertigprodukte mit ihrem oft hohen Salz- und Fettgehalt und den vielen Zusatzstoffen zu verzichten.



Bedeutet Kochen mit frischen Produkten mehr Aufwand?

Die Verarbeitung von frischen und unverarbeiteten Zutaten ist zeitaufwändiger als der Einsatz von Fertigprodukten. Jede Küche muss prüfen, welche pflanzenbasierten Speisen organisatorisch und wirtschaftlich sinnvoll und vor allem machbar sind. Es gibt aber einige Maßnahmen, die helfen können, mehr frische, unverarbeitete Lebensmittel zu verwenden.

Ein erster Schritt wäre, Menülinien zu verschlanken und solche Gerichte von der Karte zu nehmen, die weniger von den Gästen nachgefragt werden. Somit bleibt mehr Zeit für die handwerkliche Zubereitung der Gerichte. Zusätzlich lassen sich Arbeitsabläufe vereinfachen und effizienter gestalten, um Zeitfenster für die *handwerkliche Verarbeitung frischer Produkte* zu schaffen.

Wenn außerdem noch ein entsprechendes Budget vorhanden ist, könnte es sich lohnen, dieses für zusätzliches Personal oder für Maschinen für die Verarbeitung, wie etwa einen Fleischwolf oder Schneidemaschinen, zu nutzen.

Zwei Praxisbeispiele

Gemüsebrühe selber machen

Die Herstellung einer eigenen Gemüsebrühe ist ein geeigneter erster Schritt, um Fertigprodukte zu minimieren. Ein Gemüsebrühpulver ist praktisch, hängt einer selbstgemachten Gemüsebrühe allerdings Welten hinterher. Da Gemüsebrühe in vielen Gerichten eingesetzt wird, kann durch diese einfache Maßnahme der Geschmack von verschiedenen Gerichten verbessert werden.

In der Großküche lässt sich eine Gemüsebrühe wie folgt herstellen: *Zwiebeln*, *Möhren* und *Sellerie* werden zu jeweils gleichen Teilen roh in den Fleischwolf gegeben und gewolft. Anschließend wird die gleiche Menge *Salz* (vgl. Gewicht des Gemüses) hinzugegeben und alles für zwei Tage abgedeckt im Kühlschrank gelagert. Die *Salzgemüse-Masse* kann eingefroren oder in 5-Liter-Eimern bis zu zwei Wochen im Kühlhaus aufbewahrt werden.



Königsberger Klopse

Das folgende Rezeptbeispiel zeigt, wie in einem beliebten Klassiker der Fleisch- und Fertigproduktanteil reduziert und gleichzeitig der Anteil der Bio-Zutaten erhöht werden kann. Allerdings müssen neben den möglicherweise höheren Lohnkosten auch die Energiekosten mit eingerechnet werden. In jedem Fall sollte bei großflächiger Umstellung vorab eine Vergleichsrechnung erfolgen.

Vorher:

Geflügel-Kräuter-Klopse in Kapernsoße, Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat

Geflügel-Kräuter-Klopse als Fertigprodukt

Kapernsoße aus Fertigpulver mit Weiße-Soße-Basic als Pulver, Wasser, Sahne, Kapern, Salz, Kapernsaft

Konventionell angebaute Kartoffeln und Salz

Salat aus vorgegartem Roter Bete, Apfel, Rapsöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Wareneinsatz von 1,61 Euro

0 % Bio-Anteil

Nachher:

Selbstgemachte Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat

Klopse selbstgemacht aus Zwiebeln (bio), Grünkern (bio), Gemüsebrühe, Hack (Schwein), Ei, Senf, Salz, Pfeffer

Kapernsoße selbstgemacht aus Rapsöl, Mehl, Kochsud, Sahne, Kapern, Salz, Kapernsaft

Bio-Kartoffeln und Salz

Salat aus frischer Bio-Roter Bete, Bio-Apfel, Rapsöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Wareneinsatz von 1,00 Euro

54 % Bio-Anteil

Das klimafreundlich gestaltete Rezept der Königsberger Klopse mit Grünkernanteil finden Sie auf **Seite 94**.

Schritt 7: Speisen saisonal planen

Für die Umsetzung einer klimagesunden Verpflegung ist es wichtig, die Speisen saisonal zu planen. Ein *Speiseplan* sollte sinnvollerweise für mindestens vier Wochen angelegt werden. Die verwendeten Obst- und Gemüsesorten sollten, wenn möglich, der Jahreszeit entsprechend angepasst werden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Anteil saisonaler Zutaten im Speiseplan zu erhöhen.

Grundrezepturen saisonal anpassen

Viele bekannte und beliebte Gerichte lassen sich sehr einfach saisonal anpassen. Die Grundrezeptur der Gerichte bleibt gleich; lediglich die Gemüsesorten werden der entsprechenden Saison angepasst.

Zu den Grundrezepturen gehören *Nudelgerichte* (*Lasagne, Pasta*), *Currys, Suppen, Eintöpfe* oder *Salate*.

Somit enthält ein Curry im Sommer neben *Linsen* auch *Tomaten* und *Zucchini*, im Herbst *Kürbis* und im Frühling *Lauch* und *Erbsen*.



Saisonale Aktionsgerichte

Eine gute Ergänzung auf dem Speiseplan sind *saisonale Aktionsgerichte*, die ausschließlich in der jeweiligen Saison angeboten werden, etwa *Kürbissuppe* im Herbst, *Spargel* und *Erdbeeren* im Frühjahr/Sommer, *Schichtkraut* oder ein *Sonntagsbraten mit Rotkohl und Klößen* im Winter.

Fermentieren und einlegen

Nur wenige Großküchen *legen* bislang *Gemüse ein* oder *fermentieren* es. Wenn es die Personal- und Lagerkapazitäten und die handwerklichen Fähigkeiten der Küchenteams zulassen, kann durch Fermentieren saisonales Gemüse länger haltbar gemacht und damit die jeweilige Saison verlängert werden. Einfache Beispiele sind das *Einlegen von Gurken, Kürbis und Paprika* oder das *Fermentieren von Salzzitronen*.



Schritt 8: Kreative und moderne Küche

Kantinenklassiker modern interpretieren

Jede Veränderung braucht Zeit, Geduld und Verständnis. Besonders beliebte Gerichte sollten daher auf der Karte bleiben. In Betriebskantinen oder in Einrichtungen für Senior*innen handelt es sich dabei meist um Klassiker wie *Currywurst*, *Schnitzel* oder *Gulasch*. Ältere Menschen sind zumeist eher *konservative Esser*innen*. Saisonale, regionale und traditionelle Gerichte wecken mitunter Erinnerungen an die Kindheit oder an bestimmte Lebensabschnitte. *Kreative und ausgefallene Gerichte* sind bei dieser Zielgruppe also nicht der am besten geeignete Weg, um eine klimagesunde Verpflegung zu erreichen.

Alternativ lassen sich Gerichte der „Hausmannskost“ allerdings modern variieren. Der Fleischanteil kann dabei reduziert und in besserer Qualität angeboten werden. TK-Pommes lassen sich auch durch *Röstkartoffeln* ersetzen. In Schmorgerichten wie etwa *Gulasch* lässt sich ganzjährig *frisches Wurzelgemüse* mitverwenden.

Kreative pflanzliche Gerichte

Ein hoher Anteil vegetarischer und veganer Gerichte auf dem Speiseplan hat den größten Effekt auf unsere und die planetare Gesundheit. Gute pflanzliche Gerichte müssen durch ihren Geschmack überzeugen und an Gewohntes anknüpfen. Die folgenden Prinzipien gelten insbesondere für eine *moderne und kreative vegetarische Küche*.

- *Gewürze und Kräuter* sind essenzielle Bestandteile der vegetarischen Küche. *TK-Kräuter* sind den getrockneten vorzuziehen.
- *Pflanzliche Fette* und *Molkereiprodukte* sorgen für Geschmack.
- *Unterschiedliche Texturen und Polaritäten* (z. B. knusprig, cremig, knackig, heiß, kalt, süß, salzig, bitter usw.) sorgen für ein tolles Geschmackserlebnis.
- *Röstaromen* durch das Anbraten von Gemüse oder Nüssen verleihen den Speisen eine geschmackliche Tiefe.
- Zutaten wie Räuchertofu oder geräucherte Paprika als Gewürz geben den Speisen ein *rauchiges Aroma*.
- In würzigen und deftigen Gerichten sorgen *umami-haltige Lebensmittel* für den passenden Geschmack, z. B. *Pilze, Tomatenmark, Hartkäse* oder *Sojasoße*.
- Saisonales und im besten Falle regionales Gemüse ist frisch und reif und damit die beste Basis für eine *geschmacksintensive und aromatische vegetarische Küche*.



Bei der Entwicklung von kreativen vegetarischen und veganen Gerichten sollte die Zielgruppe stets im Blick behalten werden. – Gerade bei älteren Menschen und Kindern sind nicht immer alle dieser Prinzipien vollständig umsetzbar.

Schritt 9: Lebensmittelabfälle reduzieren

In der Außer-Haus-Verpflegung (AHV) werden Jahr für Jahr Tonnen von Lebensmitteln in den Müll geworfen. Dabei werden nicht nur wertvolle Ressourcen, sondern auch Geld verschwendet. Der Verein *United Against Waste* (UAW) hat berechnet, dass 1 Kilogramm Lebensmittelabfall *ca. 4 Euro* kostet. Diese Kosten entstehen durch den Einkaufspreis, die Produktionskosten (Energie- und Personalkosten), das Lager und durch die Entsorgungskosten.

In der gleichen Studie hat UAW berechnet, dass in der Betriebsgastronomie, Schulverpflegung und im Care-Bereich durchschnittlich zwischen *107 bis 115 Gramm Abfall pro Teller* entstehen^[41]. Durch das Reduzieren von Lebensmittelabfällen kann dementsprechend jährlich eine Menge Geld eingespart werden.

In einer Großküche muss zunächst zwischen den vermeidbaren und den unvermeidbaren Lebensmittelabfällen unterschieden werden. Zu den unvermeidbaren Lebensmittelabfällen zählen ungenießbare Teile der Lebensmittel, etwa Knochen, Obst- und Gemüseschalen oder Fischgräten. Lebensmittelabfälle, die zum Zeitpunkt der Entsorgung oder bei rechtzeitigem Verzehr noch genießbar gewesen wären, zählen zu den vermeidbaren Lebensmittelabfällen^[42].

Die Erfahrungen zeigen, dass viele Küchen und Caterer ihre vermeidbaren Speiseabfälle gar nicht einschätzen können oder sie sogar unterschätzen. In der Großküche entstehen Verluste bei der Lagerung, Zubereitung und Portionierung und durch Rückläufe auf den Tellern. Wird das *Warenwirtschaftssystem* nicht ständig gepflegt und angepasst, kann es schnell zur Überproduktion kommen.

Abfallmessung

Die Abfälle zu messen ist eine grundlegende Voraussetzung, um vermeidbare Lebensmittelabfälle zu reduzieren.

Um eine realistische Bewertung der Abfallmengen zu erhalten, muss die Analyse mindestens an drei oder besser an fünf Tagen über einen Zeitraum von zwei bis vier Wochen durchgeführt werden. Mittlerweile stehen für Großküchen einige Tools für die Abfallmessung zu Verfügung. Der Leitfaden „Erfassung von Lebensmittelabfällen in der Außer-Haus-Verpflegung“ des World Wide Fund for Nature (WWF) gibt einen guten Überblick über aktuelle Tools und klärt über die Preise und die technische Umsetzung auf^[43].

Ein empfehlenswertes kostenloses Tool ist der „Küchenmonitor“ der Verbraucherzentrale NRW^[44].

Nach Erhebung der Messdaten können diese in ein kostenloses Internetportal eingepflegt werden und im Anschluss automatisch ausgewertet werden.

Die Auswertung zeigt auf einen Blick, bei welchen Komponenten Speiseabfälle entstehen. Maßnahmen können zielorientiert abgeleitet werden.

Strategien zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen

Das Küchenteam kann einige Maßnahmen zur Reduzierung von vermeidbaren Lebensmittelabfällen ergreifen: Bei der Zubereitung sollte auf eine möglichst genaue Einhaltung der vorgegebenen Mengenangaben geachtet werden. Wenn nötig, sollte auf eine Waage zurückgegriffen werden.

Bei der Ausgabe können *Kellenpläne* oder *Musterteller* den Mitarbeitenden als Orientierung für die Portionierung dienen.

Eine *offene Feedbackkultur* gegenüber den Gästen kann dabei helfen, den Grund für hohe Tellerrückläufe zu identifizieren und zu beheben. Gegebenenfalls liegt es am Geschmack einzelner Gerichte oder Komponenten, und möglicherweise wurden die Portionsgrößen in diesem konkreten Fall nicht zielgruppengerecht kalkuliert und zu groß angelegt?^[45]

Oft lassen sich Lebensmittelabfälle in der Küche auch kreativ weiterverwerten:

- *Rohe pflanzliche Produkte* können sauer eingelegt oder fermentiert werden.
- Aus *Kartoffelpüree* kann am nächsten Tag eine *Kartoffelsuppe* gemacht werden.
- Wenn *Kurzbratstücke* übrig sind, lassen sich diese als Einlage in einer Suppe einsetzen.
- *Rohe Gemüsereste* wolfen und in Bratlingen oder in Hackmassen untermischen.
- Aus *Gemüseschalen* können Gemüsebrühen oder Dips (z. B. *Möhren- oder Pastinake-Dip*) hergestellt werden.
- Aus *Schokoladenresten* (Nikoläuse, Osterhasen) kann *Stracciatella-Joghurt* zubereitet werden.
- Aus *trockenem Brot* lässt sich leckeres frisches Brot backen – das Rezept dazu finden Sie auf **Seite 116**.



Schritt 10: Das Küchenteam motivieren

Es gibt viele Möglichkeiten, um das Team für den Veränderungsprozess in der Küche zu motivieren. Der Schlüssel lautet „Wertschätzung“. Denn gerade die Mitarbeitenden in der Küche erfahren innerhalb einer Einrichtung häufig wenig Anerkennung und Sichtbarkeit. Dabei gibt es viele einfache und schnell umsetzbare Möglichkeiten, Wertschätzung dem Team gegenüber zu äußern.

- Ernennen Sie die Küchenleitung und ggf. weitere Mitarbeitende zu einem Mitglied der Steuerungsgruppe und nehmen Sie ihre Ideen und Sorgen ernst!
- Machen Sie das Küchenteam mit einem Gruppenfoto auf der Website (nach Absprache) sichtbarer. Alternativ führen Sie die einzelnen Mitarbeitenden mit Namen auf!
- Ermöglichen Sie dem Team regelmäßig die Teilnahme an Weiterbildungen und Schulungen!
- Stehen Sie als Einrichtungsleitung hinter Ihrem Küchenteam! – Insbesondere in kritischen Phasen, etwa bei negativem Feedback, ist es sehr wichtig, dass Sie dem Küchenteam Rückendeckung geben und Ihre Unterstützung auch in der Einrichtung öffentlich kommunizieren!



Verpflegung über einen Caterer

Bei der Belieferung durch ein Cateringunternehmen sind Ihre direkten Einflussmöglichkeiten auf das Speisenangebot natürlich eingeschränkter als bei einer „eigenen Küche“ im Haus. Trotzdem haben Sie auch dann verschiedene Möglichkeiten und Ansatzpunkte, um das Speisenangebot in Ihrer Einrichtung nachhaltiger und klimafreundlicher zu gestalten.



Auswahl des passenden Caterers

Die Auswahl eines passenden Dienstleisters ist keine einfache Aufgabe, denn dabei müssen viele Faktoren abgewogen werden. Der Markt der Cateringunternehmen ist sehr heterogen. Das Spektrum reicht von kleinen Unternehmen, die regional stark verwurzelt sind und „nur“ wenige Tausend Portionen am Tag produzieren, bis hin zu multinationalen, börsennotierten Cateringkonzernen. Zur Bewertung der einzelnen Unternehmen kann eine Checkliste hilfreich sein, wie sie beispielsweise auf dem Internetportal der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW bereitgestellt wird.

➤ www.kita-schulverpflegung.nrw

Vergaberecht und Verträge

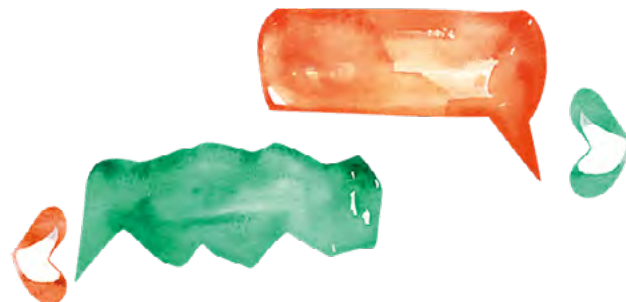
Als öffentliche Auftraggeber sind kommunale Träger bei der *Vergabe von Verpflegungsdienstleistungen* grundsätzlich dazu verpflichtet, die jeweilige Dienstleistung auszuschreiben. Dabei muss das geltende Vergaberecht beachtet werden.

In der *Leistungsbeschreibung* können bestimmte Vorgaben und Nachhaltigkeitskriterien festgelegt werden, beispielsweise ein Bio-Anteil von mindestens 30 Prozent oder ein bestimmter Anteil an saisonalen Produkten. Bevor Sie eine Ausschreibung veröffentlichen, sollten Sie *im Rahmen einer Marktbeobachtung* mit potenziellen Caterern in Kontakt treten und über die Anforderungen des Auftrags sprechen.

So können die Caterer ein realistisches Feedback geben, welche *Wünsche und Anforderungen* umsetzbar sind, und Sie können sicher sein, dass sich das Cateringunternehmen im Rahmen des Vergabeverfahrens auf die Ausschreibung bewirbt. Aber auch wenn das Vergaberecht nicht berücksichtigt werden muss, empfiehlt es sich, ein Leistungsverzeichnis für einen zu vergebenden Auftrag zu erstellen.

Die Website „Kompass Nachhaltigkeit“ bietet umfangreiche Informationen zum Thema nachhaltige Beschaffung:

➤ www.kompass-nachhaltigkeit.de/vergabetool



Persönliche Gespräche

Wenn bereits eine Zusammenarbeit mit einem Cateringunternehmen besteht, sollten Ihre Veränderungswünsche offen und ehrlich kommuniziert werden.

Erläutern Sie im persönlichen Gespräch die geplanten Vorhaben und in welchen Bereichen Sie das Angebot gerne weiterentwickeln würden. Führen Sie *Gästeumfragen* durch, deren Ergebnisse Sie für die Argumentation nutzen können.

Weitere Informationen zum Projekt „Kantine Zukunft“ finden Sie unter diesem Link:

➤ www.kantine-zukunft.de

Rezepte aus sozialen Einrichtungen

Frühling

Endlich Frühling! Alles erwacht aus dem Winterschlaf, und die Lust auf frisches Obst und Gemüse steigt. Im Frühling dreht sich alles um Rhabarber, Bärlauch und den ersten deutschen Spargel. Doch auch frische Kräuter, Radieschen und verschiedene Salate haben jetzt wieder Saison.



Couscous-Pfanne mit Spinat und Räuchertofu

Zutaten für 10 Portionen:

- 2 rote Zwiebeln
- 500 g Karotten
- 2 Zucchini
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g frischer Babyblattspinat
- 800 g Räuchertofu
- 200 g Cashewkerne
- 100 ml Olivenöl
- 600 ml Kokosmilch
- bunter Pfeffer (frisch geschrotet)
- Salz
- 1½ TL Kreuzkümmel
- 500 ml Gemüsebrühe (frisch zubereitet)
- 1 kg Couscous
- 1 Bund frischer Koriander

Zubereitung:

Den Couscous in die heiße Gemüsebrühe geben und quellen lassen.

Die Cashewkerne auf einem Backblech 15 Minuten bei 160 °C im Backofen oder in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Den Räuchertofu in Würfel schneiden und mit dem Olivenöl und den Gewürzen marinieren.

Das Gemüse und die Kräuter waschen und schneiden.

Den Couscous mit dem Gemüse in einer Pfanne anschwitzen, würzen und zum Schluss den Babyspinat untermengen.

Alles mit Cashewkernen und gezupftem Koriander bestreuen.

Den Tofu im Ofen erwärmen oder in einer Pfanne kurz anbraten, danach zur Gemüse-Couscous-Pfanne geben und anschließend sofort auf Tellern anrichten.



Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.studiwerk.de

Die Rezepte für die Couscous-Pfanne mit Spinat und Räuchertofu, für das Linsencurry mit gebratenem Reis (S. 56) und für die Radiatori mit Rucola-Tomaten-Pesto (S. 57) stammen vom *Studiwerk Trier*.



Linsencurry mit Tofu und gebratenem Reis

Zutaten für 10 Portionen:

- 500 g rote Linsen
- 750 ml Kokosmilch
- 800 g Tofu
- 100 g Cashewkerne
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund frischer Koriander
- 2 EL Sesamöl
- Kreuzkümmel
- Kurkuma (gemahlen)
- Currypulver
- Salz
- Limettenblätter
- 1 l Gemüsebrühe
(frisch zubereitet)
- 80 g Margarine
- 80 g Mehl
- 500 g (Vollkorn-)Reis

Zubereitung:

Die Cashewkerne auf einem Backblech 15 Minuten bei 160 °C im Backofen oder in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Das Mehl mit der Margarine anschwitzen und die heiße Gemüsebrühe, die Kokosmilch und den Sud der heiß aufgebrühten Limettenblätter hinzugießen. Die Soße abschmecken. Tofu in Würfel schneiden und unterheben.

Die Linsen garen und kalt abspülen, mit dem Curry und den restlichen Gewürzen abschmecken und ebenfalls mit der Soße vermischen.

Den gegarten Reis in einer Pfanne mit Sesamöl schwenken und auf Tellern anrichten.

In der Mitte eine Mulde für das Linsencurry formen und das Ganze mit Cashewkernen, fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.



Hier werden Umweltaspekte bei der Versorgung der rund 16.000 Studierenden schon seit Längerem mitgedacht: Im Jahr 2012 erhielt das *Studiwerk Trier* als erstes Studierendenwerk in Deutschland einen Umweltpreis des Landes dafür, dass es ausschließlich Eier aus käfigfreier Haltung und Fisch aus nachhaltiger Fischerei verwendet.



Radiatori mit Rucola-Tomaten-Pesto

Zutaten für 10 Portionen:

350 ml Orangensaft
700 ml Olivenöl
50 ml Balsamico-Essig
2 kleine Dosen gehackte Tomaten
2 EL Tomatenmark
5 Knoblauchzehen
1 kleine Chilischote (scharf)
2 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie
100 g Pinienkerne
100 g getrocknete Tomaten
2 Packungen Rucola
2 EL Zucker
Salz
bunter Pfeffer (geschrotet)
1250 g (Vollkorn-)Radiatori
(am besten frisch)

Zubereitung:

Die getrockneten Tomaten über Nacht einweichen.

Die Pasta nach Anleitung kochen.

Währenddessen den Rucola putzen und waschen und die eingeweichten getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.

Aus Tomatenmark, Tomatenwürfeln, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Chilischote, Olivenöl, Orangensaft, Balsamico und den gerösteten Pinienkernen mit dem Pürierstab oder im Standmixer ein Pesto zubereiten und abschmecken.

Die Pasta mit etwas Öl in einer Pfanne schwenken, das Pesto als Topping daraufgeben und sofort auf Tellern anrichten.

Mit den in Streifen geschnittenen getrockneten Tomaten und dem Rucola garnieren.

Variante: Die getrockneten Tomaten können auch direkt mit in das Pesto eingearbeitet werden.



Hähnchen-Paprika-Geschnetzeltes mit Reis

Zutaten für 10 Kinderportionen:

2,5 kg Hähnchenbrust

5 rote Paprika

1 l Sahne (oder eine pflanzliche Alternative, z.B. Soja Cuisine)

250 ml Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

Currypulver

750 g (Vollkorn-)Reis

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

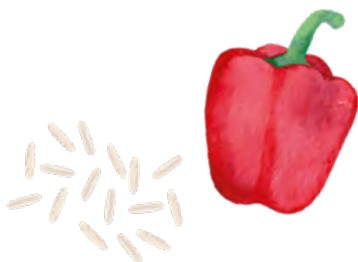
Die Paprika waschen und in Streifen schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenstücke hineingeben, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und gut anbraten.

Die Paprika und die Sahne zugeben und zehn Minuten auf mittlerer Stufe garen lassen.

Die Soße abschmecken.

Den Reis nach Anleitung kochen und zusammen mit dem Geschnetzelten auf den Tellern anrichten und servieren.



Steckbrief der Einrichtung:

➤ <https://www.parisozial-soest.de/kita-am-wasserturm-lippstadt/>

In der *Kita am Wasserturm* in Lippstadt können die Kinder auf dem großen Außengelände nach Lust und Laune toben und spielen. Außerdem pflegen und versorgen sie die dort lebenden Esel, Kaninchen und Hühner zusammen mit dem Kita-Team und einem Tierpfleger. So lernen die Kinder gleichzeitig, was hinter der Erzeugung tierischer Produkte steckt.



Spitzkohl-Möhren-Salat

Zutaten für 10 Kinderportionen:

- 800 g Spitzkohl
- 100 g Möhren
- 40 ml Weinessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 120 ml Olivenöl
- frische Kräuter nach Belieben
- Pfeffer und (Kräuter-)Salz

Zubereitung:

Den Spitzkohl und die Möhren waschen und raspeln.

Für das Dressing Essig, Senf, Honig, Pfeffer und Salz vermischen oder in ein Schraubglas füllen und schütteln.

Die frischen Kräuter und zum Schluss das Olivenöl dazugeben und alles gut durchmischen.

Auf Teller verteilen und gleich servieren!



Steckbrief der Einrichtung:

- www.sci-moers.de/kinder/kinderhaus-kirschenallee

Im inklusiven *Kinderhaus Kirschenallee* werden 100 Kinder im Alter von einem Jahr bis zur Einschulung betreut. Bei der pädagogischen Arbeit steht die grundlegende Akzeptanz eines jeden Kindes in seiner ganz individuellen Persönlichkeit im Vordergrund. Konzeptionell wird im Kinderhaus in Anlehnung an die Waldorfpädagogik mit dem Fokus auf naturpädagogische Aktivitäten gearbeitet.



Bulgur-Bratlinge mit Kräuterbutter und Bohnen

Zutaten für 10 Portionen:

Für die Bulgur-Bratlinge:

- 300 g Bulgur
- Gemüsebrühe (Menge nach Bulgur-Packungsanleitung)
- 10 mittelgroße Zwiebeln
- 5 Eier
- 100 g Semmelbrösel
- 5 EL Thymian
- 5 TL Rosmarin
- 5 TL Rosenpaprika (scharf)
- 5 EL Senf
- Olivenöl zum Braten
- 5 frische Rosmarinzweige (zum Mitbraten)

Für die Kräuterbutter:

- 250 g Butter oder Margarine
- 5 Knoblauchzehen
- 5 TL Thymian
- 5 TL Rosmarin
- etwas Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)

Für das Bohnengemüse:

- 1 kg frische Strauchbohnen
- etwas Salz
- Bohnenkraut (gerebelt)



Steckbrief der Einrichtung:

- www.zbb-saar.de/index.php/abt-beratung-integration-vermittlung/stadtteilcafe-burbach-cafe-scheib

Dieses Gericht steht im *Café Scheib* des ZBB Saar in Saarbrücken-Burbach auf der Speisekarte. In dem gemütlichen Stadtteilcafé gibt es werktags ein gesundes Frühstück, kleine Snacks, selbstgemachte Kuchen sowie Kaffee, Tee und Kaltgetränke. Betrieben wird das Café als Beschäftigungsprojekt mit dem Ziel, langzeitarbeitslose Menschen in ihrem Lern-, Arbeits- und Sozialverhalten zu



Zubereitung der Kräuterbutter:

Die Butter frühzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie für die Zubereitung der Kräuterbutter nicht zu fest ist. Knoblauchzehen fein würfeln und zusammen mit Thymian und Rosmarin zur Butter geben, alles gut vermischen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die fertige Kräuterbutter anschließend für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung der Bulgur-Bratlinge und des Bohnengemüses:

Den Bulgur nach Packungsanleitung mit der Gemüsebrühe zubereiten. Acht Zwiebeln fein würfeln und zusammen mit den Eiern, Thymian, Rosmarin, Rosenpaprika, Senf und den Semmelbröseln zum Bulgur geben, alles gut vermengen und für etwa zehn Minuten stehen lassen.

In der Zwischenzeit die Bohnen putzen und zehn Minuten lang in Salzwasser bissfest garen. Währenddessen die übrigen zwei Zwiebeln würfeln. Die Bulgurmasse noch einmal mit Salz, Pfeffer und nach Bedarf mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und daraus Bratlinge formen.

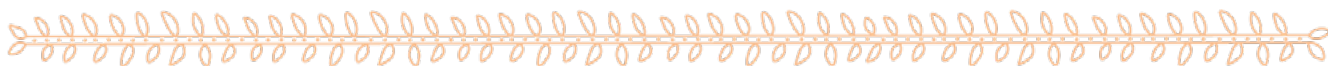
Etwas Öl in eine gut erhitzte Pfanne geben und die Bratlinge von beiden Seiten knusprig braten. Gegen Ende die gewürfelten Zwiebeln und den Rosmarinzweig dazugeben und mit anrösten. Die Bratlinge aus der Pfanne nehmen. Anschließend die Bohnen in die Pfanne geben und kurz mit den gerösteten Zwiebeln und dem Öl vermischen. Die Bratlinge mit der Kräuterbutter und den Bohnen auf den Tellern anrichten.

unterstützen, sodass sie bessere Chancen auf eine Integration in den Arbeitsmarkt haben. Das Schöne am *Café Scheib*: Es besteht kein Konsumzwang. Jede*r kann einfach vorbeischaun, um Leute zu treffen, gemeinsam zu spielen oder um an Veranstaltungen teilzunehmen.



Sommer

Sommerzeit ist Erntezeit. Im Sommer haben wir die größte Auswahl an saisonalem Obst und Gemüse. Endlich gibt es wieder heimische Erdbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren. Außerdem kommen aromatische Tomaten, Zucchini, Brokkoli und Salate auf den Teller. Für den Sommer eignen sich aufgrund der hohen Temperaturen am besten leichte Gerichte. Ideal sind beispielsweise Salate, eine Brotzeit oder kalte Suppen.



Vollkornnudelpfanne mit Zucchini, Cherrytomaten und Dinkelbutterbröseln

Zutaten für 10 Kinderportionen:

- 500 g (Vollkorn-)Spaghetti
- 500 g Zucchini
- 400 g Cherrytomaten
 - 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
- 50 g Butter oder Margarine
- 50 g Semmelbrösel oder Paniermehl
- Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne (oder eine pflanzliche Alternative)
 - 1 Becher Crème fraîche (oder eine pflanzliche Alternative)
- 60 g geriebener Parmesan oder veganer Streukäse
- Salz oder Kräutersalz
- Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung:

Die Spaghetti nach Anleitung kochen, bis sie bissfest sind.

Währenddessen Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Die zuvor geraspelte Zucchini dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Sahne und Crème fraîche hinzufügen und mit Pfeffer, Salz oder Kräutersalz abschmecken. Danach den Parmesan unter die Soße rühren. Die gekochten Spaghetti dazugeben und gut mit der Soße vermischen.

Die Semmelbrösel mit der Butter in einer Pfanne bräunen und über die Zucchini-Spaghetti geben.

Die Cherrytomaten halbieren, mit Olivenöl und Kräutern abschmecken und abschließend zur Nudelpfanne geben.



Steckbrief der Einrichtung:

- www.sci-moers.de/kinder/kinderhaus-kirschenallee

Im inklusiven *Kinderhaus Kirschenallee* in Moers werden 100 Kinder im Alter von einem Jahr bis zur Einschulung betreut. Im Vordergrund der pädagogischen Arbeit steht die grundlegende Akzeptanz eines jeden Kindes in seiner ganz individuellen Persönlichkeit. Konzeptionell arbeitet das Kinderhaus in Anlehnung an die Waldorfpädagogik mit dem Fokus auf naturpädagogische Aktivitäten.



Chili sin Carne



Zutaten für 10 Portionen:

- 3 Blöcke Tofu
- 6 EL Tomatenmark
- 2 EL Chilipulver
- 2 EL Sojasoße
- 6 EL Hefeflocken
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- 3 EL Ahornsirup
 - 3 Zwiebeln
 - 3 rote Paprika
 - 8 Knoblauchzehen
- 5 EL Tomatenmark
- 5 EL Chilipulver
- 3 TL Salz
 - 3 Dosen Kidneybohnen
 - 3 Dosen gehackte Tomaten
- 120 ml Kaffee
 - 2 Packungen (Vollkorn-)Reis

Zubereitung:

Den Tofu fein reiben oder zerbröseln und mit Tomatenmark, Chiligewürz, Sojasoße, Hefeflocken, Paprika- und Knoblauchpulver sowie dem Ahornsirup vermischen.

Das Gemüse waschen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebeln und den Tofu auf mittlerer Stufe in einem Topf anbraten, dann die Paprika und den Knoblauch hinzugeben und etwas garen lassen.

Das Tomatenmark, Chilipulver und Salz sowie die Kidneybohnen samt Flüssigkeit, die gehackten Tomaten und den Kaffee dazugeben.

Alles kurz aufkochen und auf niedriger Stufe noch etwa 20 Minuten weiterköcheln lassen.

Den Reis nach Packungsanleitung kochen und zusammen mit dem Chili auf Tellern anrichten.

Tipp: Das Chili kann vor dem Servieren noch mit Jalapeños, veganer Sour Cream und Nacho-Chips garniert werden.

Steckbrief der Einrichtung:

- www.erlebnistage.de/standorte/schweriner-see

Bei den erlebnispädagogischen Angeboten im Rahmen der „Schweriner Erlebnistage“ bekommen die Teilnehmenden eine leckere und gesunde Verpflegung. In der Selbstversorgerküche werden sie aktiv in die Zubereitung der Mahlzeiten miteinbezogen. So erleben die Teilnehmenden nicht nur tolle Selbst- und Gruppenerfahrungen in der Natur, sondern sie lernen auch leckere und gesunde Rezepte kennen, mit denen sie zusätzlich einen Beitrag zum Klimaschutz leisten können.



Getreidebratlinge

Zutaten für 10 Portionen:

- ½ kg Sechskornschrot
- 1 l Gemüsebrühe
 - Salz und Pfeffer
 - Currypulver
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 Stange Porree (Lauch)
- 3 Eier
- 3 EL gehackte Kräuter (frisch)
 - Sojasoße
 - Öl zum Braten

Zubereitung:

Den Sechskornschrot 15 Minuten lang in der Gemüsebrühe quellen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Die Zwiebeln würfeln, die Paprika putzen und würfeln und den Porree in Ringe schneiden.

Alle übrigen Zutaten hinzugeben und zu einer festen Masse kneten. Bei Bedarf etwas Vollkornmehl hinzugeben. Aus der Masse Bratlinge formen und diese in Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Bratlinge schmecken zu Kartoffeln oder Salat und passen gut zu einem kalten Büfett.



Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.sozialwerk-bremen.de

Das Rezept stammt aus dem *Sozialwerk der Freien Christengemeinde Bremen e.V.*, einem Träger mit vielfältigen ambulanten, teil- und vollstationären Angeboten in der Alten- und Behindertenhilfe sowie der Kinder- und Jugendhilfe. Die Zentralküche versorgt täglich etwa 350 Personen in der voll- und teilstationären Pflege und Betreuung sowie in verschiedenen Schulen.



Gemüse-Curry mit Räuchertofu

Zutaten für 10 Portionen:

- 1 große Zwiebel
- 2-5 Knoblauchzehen
- 2 EL Kokosöl
- 1 große Aubergine
- 1 große Zucchini
- 300 g Champignons
- 2 Paprika
- 2 EL Currypaste oder 2 EL Currypulver
- 2 Dosen Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- 2 Blöcke Räuchertofu
- 3 Tassen (Vollkorn-)Reis

Zubereitung:

Die Zwiebel klein schneiden und in 1 EL Kokosöl in einer Pfanne anbraten. Den Knoblauch klein schneiden oder pressen und hinzugeben. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls mit anbraten.

In einem großen Topf den Reis waschen. Anschließend mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Herd auf niedrige bis mittlere Stufe stellen und mit einem Deckel quellen lassen.

Das Gemüse mit der Kokosmilch ablöschen. Die Currypaste oder das Currypulver hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze noch weiterköcheln lassen.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne im übrigen Kokosöl knusprig anbraten. Sobald der Reis fertig ist, alles zusammen servieren. Nach Belieben können noch Chiliflocken und Sesam als Dekoration aufgestreut werden.

Steckbrief der Einrichtung:

➤ <https://normalinlinden.de>

Dieses Rezept entstand im Rahmen des Angebots „Kochen fürs Klima“ der Lebenshilfe Hannover. Im *Nil* (Normal in Linden), einem Begegnungsort mit Café, Stammtischen, interkulturellen Abenden und Konzerten treffen sich Menschen mit und ohne Behinderung. Gemeinsame Erlebnisse unterstützen das gegenseitige Verständnis, schaffen Zusammenhalt und bauen Vorurteile auf allen Seiten ab.



Das Gemüse ist je nach Saison beliebig austauschbar. Das Curry-Rezept eignet sich daher gut zur Resteverwertung.

Tipp: Für extra knusprigen Tofu diesen vor dem Anbraten mit einem Küchentuch bedecken und beispielsweise mit einem dicken Buch beschweren. So wird das überschüssige Wasser abgepresst und aufgesaugt, und der Tofu ist schneller knusprig.



Beim Angebot „Kochen fürs Klima“ überlegen die Teilnehmenden gemeinsam, was sie kochen wollen. Bei der Zubereitung und beim Verzehr veganer Gerichte gibt es immer die Möglichkeit, über den Einfluss unserer Ernährung auf Gesundheit und Klima zu sprechen.



Weizensalat mit körnigem Frischkäse

Zutaten für 10 Portionen:

- 500 g Weizenkörner
- 1 Zwiebel
- 400 g Cherrytomaten
- 2 große Äpfel
- 1 rote Paprika
- 2 Becher körniger Frischkäse
- 2 EL Öl
- 100 ml Sahne (oder eine pflanzliche Alternative)
- 50 ml Essig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Weizenkörner über Nacht einweichen. Am nächsten Tag aufkochen und bei kleiner Hitze eine Stunde ausquellen lassen.

Die Zwiebel hacken, die Cherrytomaten halbieren und die Äpfel und Paprika in kleine Stücke schneiden.

Aus Öl, Essig, Sahne, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten.

Alle Zutaten in einer Salatschüssel durchmischen und gleich servieren.



Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.sozialwerk-bremen.de

In der *Heimstätte Grambker See* des Sozialwerks der Freien Christengemeinde Bremen e.V. wird in den Wohnküchen täglich mit frischen Zutaten gekocht. Die Bewohner*innen können Gemüse putzen oder anderweitig beim Kochen und Zubereiten mithelfen. – Besonders beliebt sind dort Gerichte der sogenannten „Hausmannskost“.



Leichte Gemüsesuppe

Zutaten für 10 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- 500 g Zucchini
- 500 g Möhren
- 500 g Paprika
- 500 g Brokkoli
- 5 TL Currypaste
- 3 l Gemüsebrühe
- 2 Dosen Kokosmilch
- Öl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das geputzte und gewaschene Gemüse in Stücke schneiden.

Die Zwiebeln in einem Topf anbraten und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen.

Das Gemüse hinzugeben und so lange garen, bis es weich ist.

Nun alles pürieren und die Suppe vor dem Servieren noch mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp: Wer eine regionale Alternative zu Kokosmilch nutzen möchte, kann für das Rezept auch pflanzliche Sahne (z. B. Hafer Cuisine) verwenden.



Steckbrief der Einrichtung:

➤ <https://lebenshilfe-hannover.de>

Das Rezept stammt aus dem Projekt „Stark für mich“ der *Lebenshilfe Hannover*, bei dem es um die Stärkung emotionaler und gesundheitsbezogener Kompetenzen von Menschen mit geistiger Behinderung geht. Gemeinsam wird geschaut, was dem Körper guttut. Die leichte Gemüsesuppe hat den Teilnehmenden besonders gut geschmeckt.



Lahmacun mit Paprika und Aubergine

Zutaten für 10 Portionen:

Für den Teig:

- 310 g Mehl
- 1 Pck. frische Hefe
- 310 ml Wasser
- 1 TL Zucker
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Für den Belag:

- 5 Tomaten
- 2-3 Zwiebeln
- 2-3 Spitzpaprika
- 1 große Möhre
- 1 große Aubergine
- 1 EL Tomaten-Paprikamark
- 1 EL Rosenpaprika (scharf)
- je 1 TL Pfeffer, Salz,
Kreuzkümmel,
Chilipulver

Zubereitung:

Für den Teig die Hefe und den Zucker in lauwarmem Wasser auflösen. Alle weiteren Zutaten für den Teig in einer Rührschüssel vermischen und die aufgelöste Hefe hinzufügen. Den Teig etwa zehn Minuten gründlich kneten. Anschließend die Oberfläche des Teigs einölen und abgedeckt für eine Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen. Den Teig erneut kurz durchkneten und zehn gleichgroße Kugeln formen.

Das Gemüse waschen, putzen, klein würfeln und mit den Gewürzen vermengen.

Die Teigkugeln einzeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen Kreis ausrollen und auf ein Backblech legen. Auf ein Blech passen zwei Fladen. Eine dünne Schicht des Belags bis zum Rand auf den Teigfladen verteilen und leicht andrücken, damit sie gut auf dem Teig haftet und sich gleichmäßig verteilt.

Bei 230 °C für sieben bis acht Minuten im vorgeheizten Backofen fertigbacken.

Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.asb.de

Lahmacun wird regelmäßig in der Kantine der *Bundesgeschäftsstelle des Arbeiter-Samariter-Bundes Deutschland (ASB)* für die Mitarbeitenden und Teilnehmenden des Bildungswerkes zubereitet. Das Bildungswerk bietet eine Vielzahl an Weiterbildungsmöglichkeiten für die 20.000 ehrenamtlichen und 40.000 hauptamtlichen Beschäftigten des ASB in Deutschland an.



Das Lahmacun kann mit grünem Salat und frischem Gemüse, wie etwa Tomaten, Gurken, Rotkohl, und einem Kräuterdip serviert werden. Es schmeckt am besten direkt aus dem Backofen.

Tipp: Für eine noch gesündere Variante lässt sich der Teig auch aus Vollkornmehl zubereiten. Hierfür wird etwas mehr Wasser benötigt.



Bulgur-Gemüse-Pfanne mit Falafel

Zutaten für 10 Portionen:

- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 500 g Karotten
- 500 g Roma-Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 1 kleiner Bund Koriander
- 1 Bio-Zitrone
- 1 l Gemüsebrühe (am besten selbst gemacht)
- 1 kg Bulgur
- 50 Falafelbällchen
- Chili-Mix (frisch)
- Salz
- 1½ TL Kardamom (gemahlen)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Currypulver
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Den Bulgur in der heißen Gemüsebrühe quellen lassen und die geriebene Zitronenschale dazugeben.

Die Frühlingszwiebeln, Zucchini, Aubergine und Karotten sowie die Tomaten putzen, waschen und, falls nötig, schälen. Anschließend in gleichmäßige Würfel schneiden.

Den Bulgur zusammen mit dem Gemüse in einer Pfanne anschwitzen. Nach Geschmack würzen und zusammen mit den im Backofen erhitzten Falafelbällchen anrichten.

Tipp: Zu diesem Gericht können nach Belieben noch ein oder mehrere Dips, etwa ein Joghurt-, Mayonnaise- oder Sojadip, gereicht werden.



Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.studiwerk.de

Dieses Gericht wird in den Mensen und Cafeterien des *Studiwerks Trier* angeboten. Seit 2022 werden die CO₂-Äquivalente der Gerichte auf der Speisekarte ausgewiesen. Auch darüber hinaus wird im Studiwerk einiges für Klimaschutz getan: Die Wärmequelle der Spültechnik, die vorher energieintensiv mit Gas versorgt wurde, wird nun sparsam mit Strom betrieben. Die Reinigungsmittel entsprechen den strengen Normen des Nordic-Swan-Labels und für die Essenausgabe wird Mehrweggeschirr und -besteck verwendet.



Tomaten-Brot-Salat



Zutaten für 10 Portionen:

10 Tomaten

1 **Zwiebel** (oder 1 Bund
Lauchzwiebeln)

frischer Basilikum (gehackt)

5 **getrocknete Brötchen**
(oder Weißbrot in Scheiben)

Parmesan (frisch gehobelt)

Öl

Essig

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst wird ein Tomatensalat hergestellt. Dafür die Tomaten würfeln, die Zwiebeln klein würfeln bzw. die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Den Tomatensalat mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

Die Brötchen oder das Brot in grobe Würfel schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl knusprig goldbraun rösten.

Anschließend die Brotwürfel unter den Tomatensalat heben und kurz vor dem Servieren den frisch gehobelten Parmesan und den Basilikum zufügen.

Dieser pikant angemachte Salat ist gerade an warmen Sommertagen eine frische Beilage und ist eine gute Möglichkeit, Brötchen- oder Brotreste kreativ zu verwerten.

Tipp: Der Tomatensalat kann auch schon vorab zubereitet werden: Je mehr Flüssigkeit er zieht, umso besser!

Steckbrief der Einrichtung:

- <https://lebenshilfe-hannover.de/angebote/wohnen-und-arbeit/besondere-wohnformen>
- <https://stift-zum-heiligen-geist.de/>

Die Küche vom *Stift zum Heiligen Geist* in Hannover kocht täglich bis zu 150 Mittagessen frisch, unter anderem für die Einrichtung Buntepark der Lebenshilfe Hannover. Der Speiseplan ist saisonal gestaltet und vereint die Wünsche der Bewohner*innen mit ernährungsphysiologischen und klimafreundlichen Aspekten. Bei der Zubereitung der Mahlzeiten wird auf einen schonenden Umgang mit Ressourcen geachtet. Übrige Lebensmittel werden wie in diesem Salat im gesetzlichen Rahmen weiterverarbeitet.



Herbst

Auch der Herbst muss sich bei der Nachfrage nach frischem Obst und Gemüse nicht verstecken. Bevor der Winter beginnt, schenkt uns die Natur noch einmal eine breite Palette an Köstlichkeiten: vom Kürbis über rote Bete, Maronen, Karotten und Pastinaken bis hin zu frischen Äpfeln. Der Herbst steckt voller gesunder Sattmacher.



Semmelknödel mit Waldpilzragout



Zutaten für 10 Portionen:

Für die Semmelknödel:

- 20 Scheiben Vollkorntoast
(oder 750 g Mischbrot)
- 4 große Eier
- 300 ml Milch
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss (frisch gerieben)
- Schnittlauch (in Röllchen
geschnitten)
- Petersilie zum Garnieren

Für das Waldpilzragout:

- 4 kg Waldpilze (z.B. Pfifferlinge,
Champignons)
- 8 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- Rapsöl
- 1 l Sahne*
- Salz, Pfeffer und etwas
Schnittlauch
- Zitronensaft

Zubereitung:

Den Vollkorntoast würfeln, die Eier aufschlagen und beides mit der Milch* und den Gewürzen zu einem Teig kneten und daraus etwa zwanzig Klöße formen.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Petersilie putzen, hacken und zur Seite stellen. Das Rapsöl erhitzen und die Zwiebelstücke darin andünsten. Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Sahne ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken. Nach Belieben noch mit etwas Schnittlauch verfeinern.

In der Zwischenzeit das Salzwasser zum Kochen bringen, die Klöße vorsichtig hineingeben und 10 bis 15 Minuten darin ziehen lassen. Die Semmelknödel auf einem Teller anrichten, das Pilzragout dazugeben und mit gehackter Petersilie garnieren.

Tipp: Milch und Sahne können jeweils durch pflanzliche Alternativen auf Hafer-, Mandel- oder Sojabasis ersetzt werden. Für vegane Knödel die Eier weglassen und durch etwas Stärke ersetzen.

Steckbrief der Einrichtung

➤ www.ludwigsmuehle.de

Dieses Gericht wird in der *Fachklinik Ludwigmühle* in Lustadt zubereitet. Die Sucht-Reha-Einrichtung mit dem Schwerpunkt auf illegale Substanzen besteht seit 1981 und hatte in der Vergangenheit sogar eine klinikeigene Landwirtschaft. Auch wenn es diese heute nicht mehr gibt, können die Rehabilitand*innen die Menüs mitgestalten und in einer Lehrküche selbst kochen.



Kohlrabi-Möhren-Gratin

Zutaten für 10 Portionen:

- 750 g Kohlrabi
- 750 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 500 ml Sahne
- 250 g Gouda (mittelalt)
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer und
Muskatnuss (frisch gerieben)



Zubereitung:

Den Kohlrabi und die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln und glasig dünsten. Möhren und Kohlrabi dazugeben und zehn Minuten garen. Gemüsebrühe abgießen und das Gemüse in eine Auflaufform geben, anschließend den Käse reiben.

Die Sahne, Eier und Gewürze mischen, den geriebenen Käse dazugeben und alles über das Gemüse gießen.

Im Backofen bei 200 °C etwa 25 bis 30 Minuten überbacken.

Tipp: Anstelle von Butter, Käse und Sahne können für das Rezept auch pflanzliche Alternativen verwendet werden, etwa Margarine, Veggie-Käse und Hafer Cuisine. Die Eier dann einfach weglassen.

Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.sozialwerk-bremen.de

In den Einrichtungen des Sozialwerks der *Freien Christengemeinde Bremen e.V.* werden täglich drei unterschiedliche Menüs gekocht, eines davon ist immer vegetarisch. Zusätzlich gibt es ein oder zwei fleischfreie Tage in der Woche, und es wird darauf geachtet, saisonales Obst und Gemüse zu verwenden. Das Brot und der Kuchen kommen jeweils frisch aus der eigenen Bio-Bäckerei.



Cremige Kürbis-Pasta

Zutaten für 10 Portionen:

3,5 bis 4 kg Kürbis (z. B. Butternut)

20 Knoblauchzehen

500 g Cashewkerne

10 TL Olivenöl

1150 ml pflanzliche Milch-
Alternative (Hafer-,
Mandel- oder
Sojadrink)

Saft von 1¼
Zitronen

Salz und Pfeffer

2,5 kg (Vollkorn-)Pasta

Zubereitung:

Den Kürbis in Scheiben schneiden und in einer Auflaufform etwa 20 bis 30 Minuten bei 200 °C backen, bis er weich ist. Vorsorglich abdecken, damit er nicht zu braun wird.

Kürbis, Knoblauch, Cashewkerne und Olivenöl zusammen mit dem Pflanzendrink und dem Zitronensaft in einen Mixer geben oder mit einem Stabmixer cremig pürieren.

Die Pasta nach Anleitung kochen und zur Soße geben.

Alles gut durchmischen und sofort auf Tellern anrichten!

Tipp: Für einen käsigeren Geschmack noch 15 Esslöffel Hefeflocken mit in den Mixer geben.



Steckbrief der Einrichtung:

➤ [www.erlebnistage.de/
standorte/schweriner-see](http://www.erlebnistage.de/standorte/schweriner-see)

Die Freiwilligendienstleistenden bei den „Schweriner Erlebnistagen“ bringen sich mit neuen Rezepten in die kulinarische Verpflegung der Gruppen ein. Das Rezept entstand aus der Idee, übriggebliebene Nudeln in der Küche kreativ weiterzuverwenden und damit Essensabfälle zu vermeiden.



Getreidebraten mit Kürbiskernsoße

Zutaten für 10 Portionen:

Für den Getreidebraten:

300 g Weizen
200 g Grünkern
1 l Gemüsebrühe
2 TL Curry
1 rote Paprika
1 Porree (Lauch)
1 Zwiebel
2 EL Öl
5 Eier
250 g Gouda (mittelalt)
Salz und Pfeffer

Für die Kürbiskernsoße:

250 ml Sahne*
300 ml saure Sahne*
300 ml Naturjoghurt*
1 TL Kräutersalz
1 Zwiebel
Knoblauch
Zitronensaft
8 EL Kürbiskerne



*oder eine pflanzliche Alternative

Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.sozialwerk-bremen.de

In den Wohnheimen für jüngere Menschen des *Sozialwerks der Freien Christengemeinde Bremen e.V.* kommt vegetarisches Essen sehr gut an. Die Bewohner*innen sind offen dafür, auch mal etwas Neues auszuprobieren, wie etwa diesen Getreidebraten aus dem Backofen.



Zubereitung der Kürbiskernsoße:

Die Zwiebel fein würfeln und die Kürbiskerne fein hacken. Alle übrigen Zutaten mit den Zwiebeln und den Kürbiskernen verrühren und abschmecken.

Zubereitung des Getreidebratens:

Den Weizen und den Grünkern 20 Minuten in der heißen Gemüsebrühe quellen lassen. Das Curry hinzugeben.

Zwiebel würfeln, die Paprika putzen und würfeln, den Porree putzen und in Ringe schneiden, den Gouda raspeln.

Das Gemüse im Öl andünsten. Anschließend alle Zutaten mischen, sodass eine feste Masse entsteht.

Die Bratenmasse in eine gefettete Kastenform füllen und im Backofen bei 180 °C etwa 45 Minuten backen.

Den Braten in Scheiben auf Tellern anrichten. Mit der Soße übergießen und sofort servieren.

Tipps:

Die Eier können auch weggelassen werden.

Statt Weizen und Grünkern können als Variante auch andere Getreidesorten oder Getreidemischungen verwendet werden.

Für die Soße eignen sich statt der Kürbiskerne auch frische Kräuter oder Sonnenblumenkerne.



Kürbis-Kokos-Suppe

Zutaten für 10 Portionen:

500 g Hokkaido-Kürbis
3 rote Zwiebeln
80 g Petersilie
500 g Wirsing
80 g Olivenöl
2 l Gemüsebrühe
500 ml Kokosmilch
125 g gelbe Currypaste
80 g (Vollkorn-)Reis
100 g Mu-Err-Pilze
250 g Möhren
2 Limetten
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Den Reis nach Anleitung kochen. Den Wirsing putzen, in feine Streifen schneiden und kurz blanchieren. Die Pilze mit kochendem Wasser überbrühen und 15 Minuten lang quellen lassen, danach in feine Streifen schneiden.

Die Limetten gründlich abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Olivenöl andünsten.

Den Kürbis und die geschälten Möhren in Stücke schneiden und mit den Zwiebeln in der Pfanne anschwitzen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, die Currypaste zugeben und alles gut vermischen. Mit Kokosmilch ablöschen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Bei geringer Hitze noch 20 bis 25 Minuten köcheln lassen und danach mit einem Stabmixer pürieren.

Den Wirsing, den Limettenabrieb und den Limettensaft sowie die Pilze zur Suppe geben und kurz aufkochen lassen. Zum Schluss den Reis zugeben, die fein gehackte Petersilie drüberstreuen, auf Tellern anrichten und sofort servieren!

Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.invitas-ggmbh.de/

Diese Kürbis-Kokos-Suppe bereitet das Küchenteam der Werkstatt der *INVITAS Lebenshilfe gGmbH* in Schneeberg zu. Das Team besteht aus 16 Menschen mit Behinderung und zwei Gruppenanleiter*innen. Die aufgegliederten und bebilderten Rezepte erleichtern die selbstständige Umsetzung der einzelnen Arbeitsschritte, sodass leckere Zwischenmahlzeiten für die Mitarbeitenden der Werkstatt zubereitet werden können.



Kokoscurry mit gelben Linsen und Süßkartoffeln



Zutaten für 10 Portionen:

- 300 g gelbe Linsen
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- etwas frischer Ingwer
(nach Belieben)
- 2½ TL Currypulver
- 1½ TL Kurkuma
- 2½ TL Koriander (gemahlen)
- 1½ Stangen Zitronengras
- etwas Zitronensaft oder
Abrieb einer Bio-Zitrone
- Gemüsebrühe
- 125 ml Kokosmilch
- 800 g Süßkartoffeln
- frischer Koriander
(nach Belieben)

Zubereitung:

Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen, klein schneiden und in Öl anschwitzen. Gewürze und Linsen zugeben und für etwa 15 Minuten bei geringer Hitze mitrösten. Die Gewürze dürfen nicht zu dunkel werden, da sie sonst bitter schmecken! Gelegentlich mit etwas Brühe ablöschen. Die Zitronengras-Stangen zugeben.

Die restliche Brühe aufgießen, bis die Flüssigkeit die Zutaten bedeckt und weichkochen. Die Zitronengras-Stangen herausnehmen. Etwas Zitronensaft und den Zitronenabrieb zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Süßkartoffeln schälen, würfeln, auf einem Backblech mit Salz und Pfeffer würzen und mit Knoblauchöl marinieren. Bei 160 bis 180 °C Umluft für zehn Minuten im Backofen garen und anschließend unter das Curry mischen. Mit Koriandergrün abschmecken. – Auf Teller oder Schüsseln verteilen und sofort servieren!

Als Beilage eignen sich Reis, Naan-Brot, Blattsalat oder Schmorgemüse.

Tipp: Das Curry vor Zugabe der Süßkartoffeln fein pürieren.

Steckbrief der Einrichtung:

- <https://aktuell.waldorf-wuerzburg.de/verpflegung>
- www.parikita.de/de/

In den Einrichtungen der *PariKita* in Bayern bekommen die Kinder Frühstück, Mittagessen und zwei Zwischenmahlzeiten. Zudem gibt es zuckerfreie Getränke, reichlich pflanzliche, regionale und saisonale sowie möglichst ökologische Lebensmittel. Tierische Produkte, fettreiche oder süße Mahlzeiten kommen nur in Maßen auf den Tisch. Das Rezept stammt aus dem Rezeptbuch von *Waldorf Würzburg* und kann unter nebenstehendem Link heruntergeladen werden.



Kürbis-Gnocchi-Pfanne



Zutaten für 10 Portionen:

- 1 kg Gnocchi
- 1 kg Hokkaido- oder Muskatkürbis
- 1 l Vollmilch
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Becher Sahne
- 150 g Margarine
- Kürbiskernöl
- 500 g Möhren
- 80 g Mehl
- 80 g Butter oder Margarine
- 100 g Kürbiskerne
- Muskatnuss (frisch gerieben)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Aus Butter, Milch, Mehl und Sahne eine Béchamelsoße zubereiten und abschmecken.

Die Kürbiskerne im Ofen oder in der Pfanne rösten.

Den Kürbis bei Bedarf schälen (beim Hokkaido-Kürbis ist das nicht notwendig!), putzen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Die Möhren ebenfalls würfeln.

In der Pfanne bei geringer Hitze das Kürbiskernöl mit der Margarine schmelzen und die Gnocchi darin anbraten, anschließend Kürbis- und Möhrenwürfel hinzugeben.

Alles abschmecken und auf einem Teller anrichten.

Mit der Béchamelsoße servieren und mit gerösteten Kürbiskernen garnieren.

Tipp: Anstelle von Milch, Sahne und Butter können auch pflanzliche Alternativen (ungesüßter Haferdrink, Hafer Cuisine und Pflanzenfett) verwendet werden.

Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.studiwerk.de

In den Mensen des *Studiwerks Trier* können die Gäste seit 2022 bei der Bestellung der Kürbis-Gnocchi-Pfanne und aller anderen Gerichte mit einem Aufpreis von nur fünf Cent ihren eigenen Beitrag zur Klimaneutralität leisten. Ein Klick auf die CO₂-Taste an den Self-check-out-Kassen der Mensa genügt. Das Geld wird in ein nachhaltiges Baumprojekt im Stadtwald investiert, und das Essen gilt damit als klimaneutral.



Fruchtiger Rotkohlsalat mit gerösteten Walnüssen

Zutaten für 10 Portionen:

- 1 kg Rotkohl
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 100 g Walnüsse
- 100 g Tahina (Tahin)
- 100 ml Zitronensaft
- ½ Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Rotkohl dünn raspeln, die Zwiebel fein hacken und die Äpfel in Streifen schneiden.

Die Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur rösten, bis sie leicht bräunlich sind und angenehm duften.

Tahina mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und mit etwas Wasser verdünnen, bis das Dressing eine cremige Konsistenz hat. Anschließend mit dem Gemüse und den Nüssen vermengen und mit der Petersilie anrichten.



Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.klimawandel-gesundheit.de

Dieses Salat-Rezept hat das Team „Ernährung und Planetary Health“ von der *Deutschen Allianz für Klimawandel und Gesundheit* (KLUG e.V.) beigesteuert.



Winter

Zugegeben, im Winter fällt das Angebot an frischem Obst und Gemüse aus der Region kleiner aus als im Sommer oder Herbst. Neben saisonalen Obst- und Gemüsesorten kann im Winter aber auch auf heimische Lagerware, wie Kartoffeln und Kürbisse, zurückgegriffen werden. Doch die kalten Monate haben ebenfalls tolles Saisongemüse zu bieten: Kohl, Knollen- und Wurzelgemüse versorgen uns im Winter mit vielen wichtigen Spurenelementen, Mineralstoffen, Vitamin C und reichlich guten Pflanzenstoffen.



Rote-Linsen-Bolognese

Zutaten für 10 Portionen:

- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Porree (Lauch)
- 3 Möhren
- 1 Knolle Sellerie
- 1 kg gehackte Tomaten
- 375 g rote Linsen
- 650 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Tomatenmark
- italienische Kräuter
(Mischung)
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Das Gemüse fein würfeln und in Öl anbraten.

Nach etwa fünf Minuten das Tomatenmark, die gehackten Tomaten, die Brühe und die Linsen hinzugeben.

Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze für 20 Minuten köcheln lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

Bei Bedarf zum Schluss noch etwas Wasser hinzugeben, falls die Bolognese zu dick wird.

Tipp: Die Rote-Linsen-Bolognese kann mit (Vollkorn-)Nudeln oder mit Kartoffeln serviert werden.



Steckbrief der Einrichtung

- www.kinderschutzbund-oh.de
- www.ggems.de/unsere-schule/offene-ganztagsschule-kueche

Dieses Gericht wird regelmäßig in der *Mensa der offenen Ganztagschule an der Schule Pönitz* angeboten. Die Mensa ist seit 2002 ein Kooperationsprojekt der Schule, der Gemeinde Scharbeutz und dem Kinderschutzbund vor Ort. Das Küchenteam bereitet täglich ein Mittagessen für Kinder von der ersten bis zur zehnten Klasse frisch zu. Der *Deutsche Kinderschutzbund Kreisverband OH e.V.* übernimmt als freier Träger die nachschulische Betreuung, etwa Hausaufgabenhilfe und verschiedene Freizeitangebote.



Fächerkartoffeln mit Gemüse und Petersilienpesto

Zutaten für 10 Personen:

Für die Fächerkartoffeln mit Gemüse:

- 1,5 kg Kartoffeln
- 100 g Rote Bete
- 5 mittelgroße Zwiebeln
- 5 TL Kreuzkümmel
- 5 TL Koriander (gemahlen)
- 5 Knoblauchzehen
- Bratöl
- Pfeffer und Salz

Für das Petersilienpesto:

- 160 g Mandeln
- 24 Walnusshälften
- 30 g glatte Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 170 ml Olivenöl
- Pfeffer und Salz

Zubereitung der Fächerkartoffeln:

Die Kartoffeln waschen oder schälen, dünn einschneiden und mit der eingeschnittenen Seite nach oben auf ein Backblech mit Backpapier legen. Die Kartoffeln vorsichtig etwas auffächern. Zwei Esslöffel Olivenöl mit einer Prise Salz vermischen und die Kartoffeln damit beträufeln.

Die Rote Bete waschen und achteln, die Zwiebeln und Knoblauchzehen in grobe Stücke schneiden.

Den Kreuzkümmel und den Koriander gut mit Öl vermischen. Das Gemüse mit den Kartoffeln in eine Auflaufform geben und alles mit dem Kräuteröl bepinseln. Auf mittlerer Schiene im Backofen bei 180 °C Umluft etwa eine Stunde lang backen.

Alle zehn Minuten Öl aus der Auflaufform nehmen und das Gemüse damit bepinseln, sodass alles schön kross wird.

Nach Belieben pfeffern und salzen. Dann die Kartoffeln und das Gemüse auf Tellern anrichten und das Petersilienpesto vor dem Servieren auf den Kartoffeln verteilen.

Steckbrief der Einrichtung:

- www.zbb-saar.de/index.php/abt-beratung-integration-vermittlung/stadtteilcafe-burbach-cafe-scheib

Dieses Gericht wird von den Teilnehmenden des Beschäftigungsprojekts *Café Scheib* des ZBB Saar in Saarbrücken-Burbach zubereitet. Unter fachlicher Anleitung bieten sie von montags bis donnerstags einen Mittagstisch mit wechselnden Gerichten im Café an. Das Mittagessen gibt es auch zu ermäßigten Preisen und kann bereits am Vortag zum Mitnehmen vorbestellt werden.



Zubereitung des Petersilienpestos:

Für das Petersilienpesto die Mandeln in grobe Stücke hacken und in einem beschichteten Topf anrösten. Die Mandeln abkühlen lassen und anschließend zusammen mit den Walnüssen grob mahlen.

Die restlichen Zutaten für das Pesto dazugeben und alles unter Zugabe von Öl bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Pesto im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält es sich bis zu drei Wochen.



Grüner Bohneneintopf

Zutaten für 10 Portionen:

Für die Gemüsebrühe:

- 5 l Wasser
- 2 Zwiebeln
- 2 Stangen Porree (Lauch)
- 1 Knolle Sellerie
- 5 Möhren
- Salz
- Pfefferkörner
- Lorbeerblätter

Für den Bohneneintopf:

- 1,5-2 kg grüne Bohnen
- 500 g Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 300 g Sellerie
- 300 g Porree (Lauch)
- 1 Zwiebel
- frische Petersilie
(zum Dekorieren)

Zubereitung:

Für die Gemüsebrühe das Gemüse putzen, waschen, in Stücke schneiden und zusammen mit dem Salz, den Pfefferkörnern und den Lorbeerblättern in fünf Litern Wasser für zwei Stunden langsam einköcheln lassen.

Für den Eintopf die Zwiebel fein würfeln und das restliche Gemüse in kleine Stücke schneiden.

Die fertige Gemüsebrühe abgießen und das Gemüse für den Bohneneintopf darin garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp: Die Schalen vom Eintopfgemüse können nach dem Waschen in der Gemüsebrühe mitgegart werden und machen sie so noch schmackhafter.



Steckbrief der Einrichtung:

➤ <https://www.gut-priemern.de/>

Auf Gut Priemern gibt es seit 1997 eine Vielzahl von Angeboten: Jugendhilfe, Eingliederungshilfe, ein Beschäftigungsprojekt und ein gemeinnütziger Zweckbetrieb. Auf dem Gutsgelände werden Blumen, Obst und Gemüse angebaut. Es gibt dort Tiere und einen kleinen Hofladen, in dem die Teilnehmenden des Beschäftigungsprojekts und die Bewohner*innen selbsterzeugte und weiterverarbeitete Produkte verkaufen.



Kartoffelauflauf

Zutaten für 10 Kinderportionen:

2,5 kg festkochende Kartoffeln

½ l **Milch** (oder eine pflanzliche Alternative)

½ l **Sahne** (oder eine pflanzliche Alternative)

3 **Knoblauchzehen**

Salz und Pfeffer

200 g geriebener Käse

Butter oder Olivenöl
(zum Einfetten der Form)



Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Milch und Sahne in einem Topf verrühren und den gepressten Knoblauch dazugeben.

Etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und die Kartoffelscheiben darin aufkochen lassen.

Unter häufigem vorsichtigen Rühren etwa zehn Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten, die Kartoffelmasse gleichmäßig hineinfüllen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze 15 bis 20 Minuten lang überbacken.

Steckbrief der Einrichtung:

➤ <https://www.parisozial-soest.de/kita-am-wasserturm-lippstadt/>

In der *Kita am Wasserturm* wird täglich frisch für 84 Kinder gekocht. In eigenen Hochbeeten wachsen selbst angebaute Kräuter, Gemüse und Erdbeeren. Außerdem hat die Kita eine eigene Stallung mit Eseln, Kaninchen und Hühnern, die sich über Obst- und Gemüsereste freuen. Die Kinder sammeln die Eier der Hühner für die Kitaküche ein.



Grünkohlaufauf

Zutaten für 10 Portionen:

- 1,5 kg Grünkohl
- 3 Zwiebeln
- 100 ml Öl
- 125 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 1 Becher saure Sahne (oder eine pflanzliche Alternative)
- 100 g Tomatenmark
- 2 TL Muskatnuss (frisch gerieben)
- 2 TL Paprikapulver
- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- 2 Mettenden
- 250 g geriebener Gouda (mittelalt)
- 100 g Mandelblättchen



Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, am besten bereits am Vortag.

Die Zwiebeln würfeln und den Grünkohl in Streifen schneiden bzw. gefrorenen Grünkohl auftauen.

Die Zwiebeln in Öl andünsten, den Grünkohl dazugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und 30 Minuten lang garen.

Saure Sahne, das Tomatenmark und die Gewürze hinzugeben.

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und zum Grünkohl geben.

Die Mettenden in Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben.

Alles in eine mit Öl ausgestrichene Auflaufform füllen, mit dem Gouda und den Mandeln bestreuen und 15 Minuten bei 200 °C im Ofen überbacken.

Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.sozialwerk-bremen.de

Dem Sozialwerk der Freien Christengemeinde Bremen e.V. ist die Beteiligung der Bewohner*innen bei der Gestaltung des Speiseplans sehr wichtig. Um die Offenheit und Sensibilisierung für eine fleischärmere Verpflegung zu stärken, wurden alle Bewohner*innen nach ihren liebsten vegetarischen Rezepten befragt. Den Fleischanteil in den angebotenen Gerichten zu verringern ist für das Küchenteam des Sozialwerks ein weiterer Schritt in Richtung „klimagesunde Ernährung“.



Brokkoliauflauf

Zutaten für 10 Portionen:

- 2,3 kg Brokkoli
- 2,5 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 625 ml Schlagsahne (oder eine pflanzliche Alternative)
- 625 ml Milch (oder eine pflanzliche Alternative)
- 10 Eier
- frische Kräuter (aus dem Garten oder aus dem Tiefkühlfach)
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss (frisch gerieben)
- 400 g mittelalter Gouda oder Emmentaler (frisch gerieben)

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden.

Den Brokkoli in kleine Röschen aufteilen, den Stiel nach Belieben schälen und in Scheiben schneiden.

Die Sahne, Milch und Eier verrühren und würzen.

Die Kartoffeln mit der Sahnemasse und den Kräutern vermengen.

In einer Auflaufform die Kartoffeln und den Brokkoli abwechselnd schichten und mit dem Käse bestreuen.

Im Backofen bei 160 °C für etwa 45 Minuten goldgelb überbacken.



Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.dreescher-werkstaetten.de

„Weil jeder Mensch wertvoll ist.“ Die *Dreescher Werkstätten gGmbH* gibt Menschen mit einer geistigen Behinderung oder einer psychischen Beeinträchtigung in allen Lebensphasen Möglichkeiten zum Arbeiten, Wohnen und zur Freizeitgestaltung. Sie werden unterstützt, ein möglichst individuell gestaltetes und selbstbestimmtes Leben zu führen. Den Brokkoli-Auflauf gibt es in den Kantinen der *Dreescher Werkstätten* in Schwerin. Dort kochen Menschen mit Behinderung unter Anleitung.



Spaghetti Appennini

Zutaten für 10 Portionen:

- 200 g Cashewkerne
- 40 g Hefeflocken
- 600 ml pflanzliche Milch-Alternative
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Kala-Namak-Salz
- Paprikapulver (geräuchert)
- 100 g getrocknete Tomaten
- 1 kg (Vollkorn-)Nudeln



Zubereitung:

Die Nudeln nach Anleitung kochen.

Die Cashewkerne, die Hefeflocken und die pflanzliche Milch-Alternative im Mixer pürieren.

Die Zwiebel würfeln und in Öl andünsten, den gepressten Knoblauch dazugeben.

Die getrockneten Tomaten klein schneiden, salzen und mit dem Paprikapulver dazugeben.

Die Nudeln in eine Pfanne mit etwas Öl geben, erwärmen und danach die Soße unterrühren.

Sofort auf den Tellern anrichten und servieren!

Steckbrief der Einrichtung:

- www.erlebnistage.de/standorte/schweriner-see

Bei den „Schweriner Erlebnistagen“ gibt es viele erlebnispädagogische Klassen- und Gruppenangebote: Floßfahrten, Wandern, City Bound und vieles mehr. Die Gruppen sind in einem alten Nebengebäude von Schloss Wiligrad untergebracht, welches über ein nachhaltiges Energiekonzept verfügt. Bei der Verpflegung versucht das Team der Erlebnistage, den Klimaschutz mitzudenken und die Teilnehmenden bei der Essenszubereitung zu beteiligen.



Orangen-Fenchel-Salat (als Vorspeise oder Beilage)



Zutaten für 10 Portionen:

23 Fenchelknollen

125 g rote Zwiebeln

Rotweinessig (Menge hängt von der Reife der Orangen ab)

Salz und Pfeffer

Olivenöl (am besten ein würzig-aromatisches)

Orangen (oder Blutorange)

Zubereitung:

Die Fenchelknollen waschen, vorhandene Fäden abziehen, das Fenchelgrün beiseitestellen. Den Fenchel der Länge nach vierteln und sehr fein würfeln oder hobeln. Die Zwiebeln ebenfalls fein würfeln.

Den Fenchel und die Zwiebeln mit dem Rotweinessig, Salz, Pfeffer und sechs Esslöffel des Olivenöls mischen. Anschließend zehn Minuten ziehen lassen.

Die Orangen heiß waschen, abtrocknen und schälen. Eventuell austretenden Saft auffangen und zum Fenchel geben. Die Orangen in ein Zentimeter große Stücke schneiden, vorhandene Kerne entfernen.

Den Fenchel nochmals behutsam mischen, abschmecken und die Orangenstücke hinzugeben. Den Salat mit dem übrigen Olivenöl beträufeln, mit dem Fenchelgrün garnieren und nach Belieben nochmals mit schwarzem Pfeffer bestreuen.

Dazu schmeckt ein frisch gebackenes Vollkorn-Walnuss-Ciabatta oder ein Dinkelvollkorn-Baguette.

Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.klimaschutz-sozial.de

Der erfrischende Orangen-Fenchel-Salat ist eines der Lieblingsrezepte des Projekt-Teams „Klimaschutz in der Sozialen Arbeit stärken“ des *Paritätischen Gesamtverbands*.



Grünkern-Klopse nach Königsberger Art

Zutaten für 10 Portionen:

Für die Klopse:

1 mittelgroße Zwiebel
500 g Schweinehackfleisch
100 g Grünkern
200 ml Gemüsebrühe
1 Ei
50 g Senf
1-2 Lorbeerblätter
Salz und Pfeffer

Für die Kapernsoße:

45 ml Rapsöl
40 mg Mehl
800 ml Kochsud
50 ml Sahne (oder eine pflanzliche Alternative)
100 g Kapern
Salz
Kapersaft (zum Abschmecken)

Für den Salat:

400 g Rote Bete
1 kleiner Apfel
Rapsöl
Zitronensaft
Salz und Pfeffer
1,3 kg Kartoffeln (festkochend)



Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.kantine-zukunft.de

Dieses Rezept wurde von der *Kantine Zukunft* entwickelt, um ein beliebtes, traditionelles Rezept klimafreundlicher zu gestalten. Das Projekt-Team unterstützt in Berlin verschiedene Einrichtungen mit Gemeinschaftsgastronomie dabei, gutes, genussvolles Essen anzubieten, das die Gesundheit fördert und die Umwelt schützt.



Zubereitung:

Die Zwiebel fein würfeln und beiseitestellen. Den Grünkern waschen und in der Gemüsebrühe garkochen. Anschließend abgießen und den Grünkern durch den Fleischwolf wölfen. Das Hackfleisch mit der Zwiebel, der Grünkernmasse, dem Ei und dem Senf mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Teig Klopse formen. Wasser mit Salz und Lorbeerblättern zum Kochen bringen, die Klopse mit einer Schaumkelle vorsichtig hineingeben und bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten ziehen lassen. Den Kochsud anschließend für die Kapernsoße aufheben. Die Kartoffeln pellen und in Salzwasser garen.

Für die Kapernsoße aus dem Öl und dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen und unter ständigem Rühren den Kochsud der Klopse und die Sahne zugießen. Mit Kapernsaft und Salz abschmecken.

Die Rote Bete garen, schälen und raspeln oder in feine Stifte schneiden. Den Apfel raspeln und zur Roten Bete geben. Den Salat mit einem Dressing aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Klopse mit der Soße, den Kartoffeln und dem Salat auf Tellern anrichten und nach Belieben mit frischer Petersilie servieren.

Tipp:

Für etwas mehr Würze können dem Kochsud für die Klopse noch Wacholderbeeren und eine geviertelte Zwiebel hinzugegeben werden. Die Kapernsoße erhält noch mehr Aroma, wenn sie mit etwas Zitronensaft, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abgeschmeckt wird.



Frühstück

Die erste Mahlzeit des Tages soll uns in Schwung bringen und unseren Körper und unser Gehirn mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Gesunde Kohlenhydrate und Proteine sorgen für schnelle und anhaltende Energie und Konzentration zum Denken und Lernen.



Apfel-Zimt-Porridge

Zutaten für 10 Kinderportionen:

- 130 g Haferflocken
- 750 ml Milch
- ½ TL Zimt (gemahlen)
- 2 Äpfel (kleingeschnitten)
- 4 EL Walnüsse (grob gehackt)
- 2 EL Ahornsirup oder Honig



Zubereitung:

Haferflocken, Milch und Zimt in einem Topf aufsetzen und bei geringer Hitze etwa fünf Minuten lang unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

Die kleingeschnittenen Äpfel mit den Walnüssen in etwas Wasser, Zimt und Ahornsirup oder Honig dünsten.

Die warmen Äpfel über das Porridge geben und je nach Belieben mit etwas Zimt und Ahornsirup oder mit Honig garnieren.

Tipp: Je nach Jahreszeit können statt der Äpfel auch Birnen, Heidelbeeren oder Pflaumen verwendet werden. Anstelle von Milch ist auch eine pflanzliche Alternative, etwa ein Hafer-, Mandel- oder Sojadrink, einsetzbar.

Steckbrief der Einrichtung:

- www.dgevesch-mv.de
- www.wabe.de/standort/wabe-kita-naturtalent

Dieses Porridge-Rezept der DGE wird in der *WABE-Kita Naturtalent* im mecklenburgischen Ludwigslust zubereitet. Dort bekommen täglich über 100 Kinder frisch zubereitetes Essen. Die Kita arbeitet nach dem Konzept der Offenen Pädagogik der Achtsamkeit, das sowohl auf partizipatorische als auch auf inklusive Schwerpunkte fokussiert. Im Bereich „Gesundheit und Ernährung“ der inklusiven Kita bauen die Kinder deshalb mit den Pädagog*innen eigenes Obst und Gemüse an und verarbeiten es gemeinsam in der Kinderküche.



Leinsamen-Pudding

Zutaten für 10 Portionen:

150 g Leinsamen (geschrotet)

1-1,5 l Wasser (oder eine pflanzliche Milch-Alternative)

10 EL Honig, Apfel- oder Birnendicksaft (als regionale Alternative zu Agavendicksaft)

frisches saisonales Obst

Nüsse nach Belieben



Zubereitung:

Die Leinsamen mit Wasser oder Pflanzendrink, Honig oder Dicksaft vermischen und mindestens acht Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.

Am nächsten Tag auf Schüsseln verteilen und mit frischen Früchten und Nüssen toppen.

Chia-Samen gelten aufgrund ihrer Ballaststoffe und der Omega-3-Fettsäuren als „Superfood“. Leinsamen haben sehr ähnliche Nährwerte und werden im Gegensatz zu den Chia-Samen, die häufig aus Lateinamerika importiert werden, auch bei uns angebaut.

Tipp: Der Leinsamen-Pudding kann vielfältig variiert werden: mit saisonalen Früchten, gehackten Nüssen oder im Winter mit getrocknetem Obst oder Fruchtmus.

Variante: Nach der Quellzeit noch ein paar Löffel Trinkkakaopulver hinzugeben und kräftig verrühren: Fertig ist ein leckerer Schoko-Haferpudding!

Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.erlebnistage.de/standorte/schweriner-see

Bei den „Schweriner Erlebnistagen“ gibt es eine Vielzahl an erlebnispädagogischen Klassen- und Gruppenangeboten: Floßfahrten, Wandern, City Bound und vieles mehr. Die Gruppen sind in einem alten Nebengebäude von Schloss Wiligrad untergebracht, welches über ein nachhaltiges Energiekonzept verfügt. Bei der Verpflegung versucht das Team der Erlebnistage, den Klimaschutz „mitzudenken“ und die Teilnehmenden bei der Essenszubereitung zu beteiligen.

Hirse-Obstsalat

Zutaten für 10 Portionen:

- 100 g Hirse
- 750 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 250 g Äpfel
- 250 g Bananen
- 250 g Birnen
- 150 g Weintrauben (oder Rosinen)
- 200 ml Sahne
 - Anis (gemahlen)
 - Vanille (gemahlen) oder Vanillezucker
- 50 g Haselnüsse

Zubereitung:

Die Hirse mit einer Prise Salz in kochendes Wasser geben und 20 Minuten quellen lassen.

Das Obst putzen, in Stücke schneiden und vermischen.

Die abgekühlte Hirse zum Obst geben und untermischen.

Die Sahne schlagen und unterheben, etwas Anispulver und Vanille(zucker) hinzugeben.

Die Haselnüsse hacken, in einer Pfanne anrösten und den Salat damit bestreuen.

Tipp: Das Obst kann je nach Saison und Geschmack variiert werden. Statt herkömmlicher Sahne ist auch eine aufschlagbare pflanzliche Sahne-Alternative einsetzbar.



Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.sozialwerk-bremen.de

Die Einrichtungen des *Sozialwerks der Freien Christengemeinde e.V.* in Bremen betreuen Menschen in verschiedenen teil- und vollstationären Wohnformen der Alten- und Behindertenhilfe sowie Kinder- und Jugendhilfe. Eine Zentralküche verpflegt die Bewohner*innen. Je nach Saison wird für den Hirse-Obstsalat unterschiedliches Obst verwendet.



Gurken-Relish

Zutaten für 10 Portionen:

- 500 g frische Gurken
- 125 g Zwiebeln
- 125 ml Essig
- 100 g Zucker
- 1 EL Senfkörner (gelb oder braun)
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfefferkörner
- 1 EL Dillkraut (frisch oder getrocknet)

Zubereitung:

Die Gurken und Zwiebeln grob würfeln, zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Topf geben und so lange einkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das fertige Relish in saubere Schraubgläser füllen und gut verschließen. Zum Abkühlen auf den Kopf stellen, danach am besten kühl und dunkel lagern.

Tipp: Das Gurken-Relish passt sehr gut zu Kartoffelsalat, zu Burgern oder Bratlingen.



Räuber-Riegel

Zutaten für 10 Portionen:

600 g Getreideflocken und Samen (bspw. Haferflocken, Dinkelflocken, Buchweizen, Leinsamen oder eine fertige Müslimischung)

120 g Nüsse (gehackt)

1 Prise Salz

200 g Butter oder Margarine

200 g Honig

4 Eiklar (Eier trennen)



Zubereitung:

Die Getreideflocken, die Samen und die Nüsse mit dem Salz in einer Schüssel gut vermischen.

Butter oder Margarine in einem Topf bei kleiner Flamme schmelzen und zusammen mit dem Honig über die trockenen Zutaten geben.

Alles gründlich mit der Hand durchkneten.

Das Eiklar steif schlagen und unter die Masse heben. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform füllen und glattdrücken.

Im Backofen bei 170 °C etwa 15 bis 20 Minuten goldgelb backen.

Sofort nach dem Backen mit dem Messer in Riegel schneiden und gut auskühlen lassen.

Tipp: Die Riegel eignen sich super als Proviant für Ausflüge in die Natur. Sie sind gesund und kommen ohne Verpackung aus.

Anhand von Kochbüchern können die Kinder Rezepte aussuchen und sich schon ein Bild von den Gerichten machen. Manchmal kreieren sie auch neue Gerichte selbst. Gemeinsam mit den Kindern schauen die Pädagog*innen danach, dass der Speiseplan ausgewogen ist.

Mühlentoast

Zutaten für 10 Portionen:

- 20 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
- 10 Tomaten
- 10 Stück Mozzarella
- 200 g Tomatenmark
- 6 Zwiebeln
- Knoblauch** (nach Belieben)
- Gewürze und Kräuter nach Belieben** (Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Thymian)
- Schnittlauch zum Garnieren** (in Röllchen geschnitten)

Zubereitung:

Das Toastbrot toasten, die Tomaten blanchieren, abschrecken und häuten, anschließend würfeln. Den Mozzarella in Scheiben schneiden, die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln.

Die Tomatenwürfel, das Tomatenmark, die Gewürze und die Kräuter mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln vermischen und auf den Toastbrotsccheiben verteilen.

Die Mozzarella-Scheiben auf die Tomatenbrote legen und im Backofen bei 180 °C etwa 8 Minuten überbacken.

Vor dem Servieren nach Belieben mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Tipp: Anstelle von Toastbrot eignet sich auch etwas älteres Brot, das somit nicht weggeworfen werden muss. Aus den Brotresten lassen sich aber auch leckere Semmelknödel zubereiten (vgl. **Seite 75**).



Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.ludwigsmuehle.de

Dieses Rezept entstammt der Speisekarte der *Fachklinik Ludwigsmühle* im pfälzischen Lustadt. Die Sucht-Reha-Einrichtung mit dem Schwerpunkt auf illegale Substanzen besteht seit 1981 und hatte in der Vergangenheit sogar eine klinikeigene Landwirtschaft. Auch wenn es diese heute nicht mehr gibt, werden die Rehabilitand*innen in die Menügestaltung miteinbezogen und sie können in einer Lehrküche selbst kochen.

Schoko-Bananen-Brot

Zutaten für ein Brot:

- 3-4 überreife Bananen
- 60 ml neutrales Öl
(Sonnenblumenöl oder Rapsöl)
- 50 g Zucker
- 10 g Backpulver
- 45 g Backkakao
- 75 ml pflanzliche Milch-Alternative
- 1 TL Vanilleextrakt
- 200 g Mehl
- ½ TL Salz

Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Kakao und Salz in eine große Rührschüssel geben und vermischen.

Das Öl, die Milch-Alternative und den Zucker in einer Schüssel mit einem Rührgerät gut verrühren.

Eine Bananenhälfte beiseite legen, die anderen Bananen mit einer Gabel zerdrücken.

Die flüssigen Zutaten langsam in die Mehlmischung einrühren und das Bananenmus hinzugeben.

Alles zu einem Teig verrühren, allerdings nicht zu lange rühren.

Den Teig in eine mit Öl eingefettete Backform geben. Eine längs halbierte Banane leicht auf den Teig drücken und mit etwas Ahornsirup bestreichen. Nach Belieben Schokoladendrops auf dem Teig verteilen.

Im Ofen für 45 bis 60 Minuten bei 180 °C mit Ober- und Unterhitze backen.

Steckbrief der Einrichtung:

- www.erlebnistage.de/standorte/schweriner-see

Bei den „Schweriner Erlebnistagen“ gibt es viele erlebnispädagogische Klassen- und Gruppenangebote. Die Gruppen sind in einem alten Nebengebäude von Schloss Wiligrad untergebracht, welches über ein nachhaltiges Energiekonzept verfügt.

Mittels eines Holzstäbchens prüfen, ob der Teig durchgebacken ist und gegebenenfalls noch einige Minuten weiterbacken. Anschließend das Schoko-Bananen-Brot aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.



Bei der Verpflegung versucht das Team der Erlebnistage, den Klimaschutz „mitzudenken“ und die Teilnehmenden bei der Essenszubereitung zu beteiligen. Das Bananen-Brot ist inzwischen ein echter „Klassiker“ im Programm für die Kinder- und Jugendgruppen. Das Rezept eignet sich prima, um auch reife Bananen noch zu verwenden und so Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

Brotbeilagen

Es geht doch nichts über ein leckeres, frisch gebackenes Brot. Unser beliebtes Grundnahrungsmittel eignet sich hervorragend, um selbstgemachte Aufstriche darauf zu verkosten. Auch eine Suppe oder einen Salat macht es oft erst so richtig vollkommen. Und wenn man nur noch ein paar trockene Rinden übrighat, lässt sich daraus ganz einfach ein frisches, leckeres und würzig duftendes Brot zaubern.



Dinkelfladenbrot

Zutaten für 10 Portionen:

670 g Dinkelmehl Type 630
2 TL Salz
55 ml Olivenöl
20 g frische Hefe
135 g Joghurt
330 ml kaltes Wasser
20 g Backmalz
55 ml Sonnenblumenöl
Sesam und
Schwarzkümmel
(zum Bestreuen)

Zubereitung:

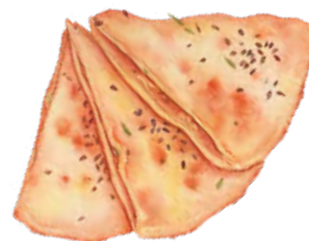
Alle Zutaten in einer Teig- oder Küchenmaschine zehn bis zwölf Minuten durchkneten.

Anschließend den Teig in eine geölte Schüssel geben, einschlagen und falten, mit einem Tuch abdecken und 90 Minuten lang gehen lassen.

Danach den Teig in zehn Portionen zu je 110 Gramm zerteilen und diese zu Kugeln formen, auf ein Blech mit Backpapier legen und für weitere 45 Minuten ruhen lassen.

Die Teiglinge mit Olivenöl einpinseln, flach drücken und mit Sesam bestreuen.

Im Backofen bei 190 °C etwa zehn Minuten lang backen.



Steckbrief der Einrichtung:

➤ www.invitas-ggmbh.de/

Das Küchenteam der *Werkstatt der INVITAS Lebenshilfe gGmbH* in Schneeberg bereitet dieses Fladenbrot regelmäßig zu. Das Team besteht aus 16 Menschen mit Behinderung und zwei Gruppenanleiter*innen. Das Mittagessen der Werkstatt wird zwar von extern bezogen, Frühstück und kleine Snacks, wie das Fladenbrot oder vegetarische Salate, bereitet die Küche der Werkstatt jedoch selbst für alle Mitarbeitenden zu.

Brot aus Knust und Rinde

Zutaten für ca. zwei Brote:

- 1 kg Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 Prise Salz
- 500 g getrocknetes Brot
- ½ l Wasser

Zubereitung:

Das getrocknete Brot in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag das Brot ausdrücken und auf einem Sieb abtropfen lassen, das Wasser auffangen.

Das Abtropfwasser mit frischem Wasser auf einen halben Liter auffüllen, die Hefe hineinbröseln und glatt rühren.

Anschließend das Mehl mit dem ausgedrückten Brot vermengen, salzen und mit der Flüssigkeit zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig mit einem Tuch bedecken und bis zum nächsten Tag an einem kühlen Ort gehen lassen.

Beliebig große Laibe aus dem Teig formen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 25 Minuten lang backen.

Steckbrief der Einrichtung:

- [lebenshilfe-hannover.de/
angebote/wohnen-und-arbeit/
besondere-wohnformen/](https://lebenshilfe-hannover.de/angebote/wohnen-und-arbeit/besondere-wohnformen/)
- stift-zum-heiligen-geist.de/

Das Alten- und Pflegeheim *Stift zum Heiligen Geist* ist die älteste Stiftung Hannovers. In der hauseigenen Küche werden täglich bis zu 150 Mittagessen frisch zubereitet. Ein Viertel davon erhält die Einrichtung Büntepark der Lebenshilfe Hannover. Der Speiseplan ist saisonal gestaltet und vereint die Wünsche der Bewohner*innen mit ernährungsphysiologischen und klimafreundlichen Aspekten.

Tipp:

Mit Kräutern, Kernen oder getrockneten Tomaten lässt sich der Teig jeweils individuell abwandeln. Er eignet sich auch als Grundlage für eine herzhaftere „Brotpizza“.



Bei der Zubereitung der Mahlzeiten achten die Mitarbeitenden auf einen schonenden Umgang mit den Ressourcen Wasser, Nahrungsmittel, Energie, Gerätschaften oder Reinigungsmittel. Lebensmittelreste werden – wie in diesem Rezept – im gesetzlichen Rahmen weiterverarbeitet.

Pflanzendrinks

Selbstgemachte Pflanzendrinks* sind eine klima- und tierfreundliche Alternative zu Kuhmilch. Ihr CO₂-Fußabdruck ist je nach Art des Pflanzendrinks nur ein Viertel bis halb so groß wie der von Kuhmilch. In der Austauschabelle auf Seite 127 finden Sie eine Übersicht, wie viel CO₂ durch den Austausch einzelner Produkte eingespart werden kann. Pflanzendrinks eignen sich in gleicher Weise wie Kuhmilch für Müsli oder Kaffee und können als Sahne-Alternative zum Kochen und Backen verwendet werden. Pflanzendrinks können zudem bei Unverträglichkeit gegen Kuhmilch eingesetzt werden, allerdings unterscheiden sich der Energiegehalt und die Zusammensetzung der Makronährstoffe – Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate – je nach Hauptzutat der Pflanzendrinks. Daher tragen sie auch in unterschiedlichem Maße zur Deckung des individuellen Bedarfs bei. Pflanzendrinks sind im Einkauf derzeit deutlich teurer als Kuhmilch. Sie lassen sich aber auch selbst herstellen – teilweise sogar mit regionalen Zutaten.

Rezept für Haferdrink (1 Liter):

1 l kaltes Wasser

100 g Haferflocken

1 Prise Salz

Optional:

3-5 Datteln, Honig,
Ahornsirup

Zubereitung:

Das Wasser und die Haferflocken in den Mixbecher geben, Salz und optional eine Süße nach Wahl hinzufügen. Alles für zwei bis drei Minuten auf hoher Stufe mixen. Dabei darauf achten, dass sich das Wasser nicht zu stark erwärmt, denn sonst kann eine schleimige Konsistenz entstehen. Den fertigen Drink durch ein engmaschiges Sieb oder einen Nussmilchbeutel abgießen und die Reste sorgfältig ausdrücken.

In einer gründlich gereinigten Flasche ist der Haferdrink fest verschlossen im Kühlschrank zwei bis drei Tage haltbar.



* Die Bezeichnung „Milch“ ist dem tierischen Produkt vorbehalten und darf nicht für das pflanzliche Ersatzprodukt verwendet werden, das deshalb meist „Drink“ heißt.

Tee

Ob im Winter oder im Sommer, kalt oder warm: Kaum ein anderes Getränk gibt es in so vielen Varianten und Geschmacksrichtungen wie Tee. Der Anbau, die Produktion und der Handel von Tee sind allerdings in vielen Herkunftsländern häufig mit Ausbeutung und Umweltzerstörung verbunden. Besonders Kräutertees sind oft mit Schadstoffen belastet.^[47] Beim Einkauf sollte unbedingt auf Bio-Tee ohne Pestizide und auf fair gehandelte Produkte geachtet werden.

Tee lässt sich allerdings auch leicht selbst herstellen: Kräuter, Blüten und andere Zutaten können auf dem Balkon oder im Garten angebaut werden, sofern der Platz dafür da ist. Teekräuter können den ganzen Sommer hindurch geerntet werden, am besten solange die Pflanze noch nicht geblüht hat. Nach der Ernte müssen diese gut getrocknet werden, entweder an der Luft, in einem Dörrautomaten oder im Backofen bei rund 50 Grad Celsius.

Auch aus Restabfällen, wie Obst- und Gemüseschalen, lassen sich Zutaten für Tee herstellen. Dafür eignen sich allerdings nur ungespritzte Schalen, am besten von biologisch angebautem Obst. Die Schalen sollten sauber und frei von schadhafte Stellen sein und können zum Trocknen auf einem Blech einige Tage an einem warmen, schattigen Ort platziert werden. Es eignen sich Schalen von Äpfeln, Zitrusfrüchten (ohne den weißen Teil der Schale), Karotten und Roter Bete.





Bei manchen Obst- und Gemüsesorten kann auch die gesamte Frucht als Zutat für Tees genutzt werden. Im Dörrautomaten oder Backofen können Äpfel, Birnen, Beeren, Hagebutten, Karotten, Sanddorn und Rote Bete in kleinen Stückchen getrocknet werden.

Damit sich der Tee lange hält, muss er luftdicht und lichtgeschützt aufbewahrt werden, z. B. in Dosen aus Weißblech oder in getönten Gläsern, die gut schließen. Die einzelnen Zutaten können zur Saison natürlich auch frisch eingekauft und verarbeitet, und je nach Jahreszeit und Belieben als kalter oder warmer Tee gereicht werden.

Rezept für Erkältungstee:

- 5 Teile Pfefferminze
- 4 Teile Salbei
- 2 Teile Thymian
- 1 Teil Melisse

Vier Teelöffel der Kräutermischung pro Liter Tee mit heißem Wasser aufgießen und etwa sechs bis acht Minuten ziehen lassen. Nach Wunsch mit etwas Honig süßen.

Rezept für Früchtetee:

- 5 Teile Hagebuttenschale
- 5 Teile Apfelschale
- 5 Teile Erdbeeren oder Himbeeren
- 1 Teil Brombeerblätter

Vier Teelöffel pro Liter Tee mit heißem Wasser aufgießen und etwa fünf bis sieben Minuten ziehen lassen. Nach Wunsch mit etwas Honig süßen.



Infused Water

Gerade im Sommer ist es insbesondere für Kinder und ältere Menschen wichtig, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Doch immer nur Wasser zu trinken kann schnell langweilig werden. Fruchtsäfte und Limonaden sind keine guten Alternativen, da sie deutlich teurer sind und meistens viel Zucker enthalten. Eine Möglichkeit, Leitungswasser geschmacklich aufzuwerten, ist ein kalter Aufguss von Obst, Kräutern oder Gemüse. Dafür eignen sich Zitronen, Gurken, Beeren, Rosmarin, Ingwer oder Minze besonders gut.

Grundrezept für Infused Water:

Etwa eine Hand der gewählten Zutat(en) mit einem Liter kaltem Wasser aufgießen und für zwei bis drei Stunden ziehen lassen. Das Getränk gekühlt reichen.



Sirup und Limonade

Wer auf das süße Kaltgetränk im Sommer nicht verzichten möchte, kann es mit selbstgemachter Limonade oder Sirup versuchen. Auch diese können mit Früchten der Saison, zum Beispiel Rhabarber, Himbeeren, Kirschen oder Holunderblüten selbst zubereitet werden. Das ist günstiger und spart den Transport.



Rezept für Sirup:

- 1,2 kg Saisonfrüchte
- 1 l Leitungswasser
- 1 kg Zucker
- ½ Bio-Zitrone

Die Früchte vorbereiten (waschen, ggf. entkernen oder schälen) und mit einem Liter Wasser und einem Kilogramm Zucker in einem Topf aufkochen und etwa fünf Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Saft einer halben Zitrone einrühren und die Mischung noch heiß durch ein feines Sieb in Glasflaschen füllen. Am nächsten Tag kann der Sirup verwendet werden.

Rezept für Zitronenlimonade:

- 150 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 1 l Leitungswasser
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz
- frische Zitronenmelisse (einige Blätter)

Einen halben Liter Leitungswasser mit dem Zucker und dem Salz in einem Topf unter Rühren so lange kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Flüssigkeit abkühlen lassen und anschließend mit dem Zitronensaft und dem restlichen Leitungswasser aufgießen. Die Zitronenmelisse hinzugeben, die Limonade in Krüge oder Glasflaschen füllen und kaltstellen. Das Getränk lässt sich auch ohne Zucker als Infused Water (siehe links) zubereiten.

(Neue) Handlungsfelder für die Soziale Arbeit

Die Auseinandersetzung mit der nachhaltigen Lebensmittelherstellung und -verarbeitung lohnt sich für Träger sozialer Einrichtungen und Dienste nicht nur, wenn es darum geht, die Nutzer*innen mit gesundem Essen zu versorgen und einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz und zum Erhalt der Biodiversität zu leisten. Darüber hinaus dient sie auch dazu, neue soziale Angebote zu konzipieren, die ökologische und soziale Aspekte miteinander verbinden. Ein Beispiel hierfür ist die soziale Landwirtschaft, die in Deutschland im Vergleich zu anderen europäischen Ländern bislang noch wenig verbreitet ist. Gemeint ist damit im weitesten Sinne die Verbindung landwirtschaftlicher Erzeugung mit sozialen, gesundheitsfördernden, therapeutischen, arbeitsintegrativen und pädagogischen Angeboten. Diese können je nach Kontext, Zielgruppe, Organisationsstruktur und geografischer Lage sehr verschieden sein: Sei es ein Schulbauernhof, auf dem Kinder lernen können, wie unser Essen hergestellt wird; eine Gärtnerei, in der Menschen mit Beeinträchtigung beschäftigt werden, oder eine Landwirtschaftsfläche, die von den Inhaftierten einer Justizvollzugsanstalt bewirtschaftet wird. Besonders für den ländlichen Raum stellt die soziale Landwirtschaft eine Chance dar und sie

kann gleichzeitig einen Beitrag zum Erhalt kleinerer landwirtschaftlicher Betriebe leisten.

➤ www.soziale-landwirtschaft.de

Neben der Erzeugung lassen sich sehr oft auch die Verarbeitung und der Verkauf von Lebensmitteln gut mit sozialen Angeboten kombinieren. So können die in sozialer Landwirtschaft erzeugten Produkte in einer Biokiste an Menschen in der näheren Umgebung geliefert oder auf einem Markt verkauft werden.

Auch der Bereich Gastronomie lässt sich mit sozialen Angeboten kombinieren: Wieso nicht ein Café, Restaurant, Bistro oder Catering betreiben, in welchem langzeitarbeitslose Menschen erste Schritte in Richtung Arbeitsmarkt gehen können oder Menschen mit besonderem Förderbedarf ausgebildet werden, indem sie leckeres Essen kochen, zubereiten und verkaufen?



Gemeinsam zu essen bedeutet generationen- und kulturübergreifend ein verbindendes, soziales Miteinander, das durch soziale Einrichtungen und Dienste bewusst gestaltet werden kann, um Begegnung zu ermöglichen und der zunehmenden Einsamkeit entgegenzuwirken:

Sogenannte Volksküchen (Bevölkerungsküche) oder Küfas (Küchen für alle) im Nachbarschaftshaus laden alle zum gemeinsamen Kochen und Essen auf Spendenbasis ein. Die dort angebotenen, kostengünstigen Mittags- oder Nachbarschaftstische geben nicht berufstätigen und älteren Menschen einen Anlass, das Haus zu verlassen, und die Möglichkeit, andere Menschen zu treffen. Darüber hinaus versorgen diese Küchen die Gäste mit ausgewogenen Gerichten, leisten somit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und bieten eine gewisse Alltagsstruktur. Menschen, die weniger mobil sind, können nach dem etablierten Konzept von „Essen auf Rädern“ mit leckerem Essen beliefert werden. Lässt sich diese Zielgruppe vielleicht erweitern, um auch Menschen mit saisonalem, gesundem und günstigem Essen zu versorgen, die es im Alltag nicht schaffen, selbst zu kochen?



Orte der Begegnung zu schaffen, Gemeinschaft zu stärken, Einsamkeit entgegenzuwirken, einen Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten und dabei Menschen mit leckerem, gesundem und ökologischem Essen zu versorgen kann für die Soziale Arbeit Anlass sein, neue kreative Angebote zu entwickeln oder bewährte Angebote auszuweiten. Neben vielen sozialen und gesundheitlichen Aspekten kann der Bezug regionaler, ökologischer und pflanzlicher Nahrungsmittel zusätzlich ein Beitrag zum Natur- und Klimaschutz leisten.

Anhang

Saisonkalender

Downloadlink und QR-Code zum Saisonkalender der Verbraucherzentrale:

➤ www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2023-02/saisonkalender_poster_a3.pdf



HEIMISCHES OBST UND GEMÜSE

Wann gibt es was?

Heimisches Gemüse

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Auberginen				🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆
Blumenkohl				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Bohnen (Butz- Stangenbohnen)				🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲
Brokkoli				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Chinakohl				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Dicke Bohnen (Acker-, Seischbohnen)				🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲
Erbsen, Zuckersüßbohnen				🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲
Fenchel				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Grünkohl				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Gurken (Salat-, Mingurgurken)				🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆
Gurken (Salat-, Schäufelgurken)				🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆
Kartoffeln				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Knoblauch				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Kohlrabi				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Kapf Kohl (Stor, Wirsing, Wirsingkohlf)				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Kürbis				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Möhren				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Maispol				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Pastinaken, Wurzelpetersilie				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Paprika				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Porree (Lauch)				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Radieschen				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Retlich				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Rhabarber				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Rosenkohl				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Rote Beete				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Sellerie, Knollensellerie				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Sellerie, StangeSellerie				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Spargel				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Sperrisüßbohnen (Mai-, Herbsüßbohnen)				🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲
Spinat				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Spitzkohl				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Stachelrüben (Kohlrüben)				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Tomaten geschützte Anbau- Gewächshäuser				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Topinambur				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Zucchini				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Zuckermais				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Zwiebeln				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Zwiebeln: Bank-, Lauch-, Frühflugs-				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷

Heimisches Obst

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
Aprikosen				🍑	🍑	🍑	🍑	🍑	🍑	🍑	🍑	🍑
Birnen				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
Brombeeren				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Erdbeeren				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Heidelbeeren				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Himbeeren				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Johannisbeeren				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Kirschen, sauer				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
Kirschen, süß				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
Mirabellen/Reiskodden				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
Pflirsche/Nektarinen				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
Pflaumen/Zwetschgen				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
Quitten				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
Stachelbeeren				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Tafeltrauben				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏

Heimische Salate

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Eisbergsalat				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
Endiviasalat				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
Feldsalat				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
Kopfsalat, bunte Salate				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
Radicchio				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
Romansalat				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
Rucola (Kauke)				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏

Heimische Kräuter

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Dill				🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿
Majoran, Oregano, Ros- marin, Salbei, Thymian				🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿
Petersilie				🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿
Schöllkraut				🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿

LEGENDE

Sehr geringe Klimabelastung
 Freilandanbau

Geringe bis mittlere Klimabelastung
 Geschützter Anbau (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeteilt)

Lagerzone
 Produkte aus angeführten oder schwarz geführten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung
 Produkte aus geteiltten Gewächshäusern

IMPRESSUM

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg, Berlin, Bremen, Bayern, Sachsen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Saarland und Schleswig-Holstein

Fachliche Beratung: Leibniz-Institut für Gemüse- und Zierpflanzenbau (IGZ) e. V., Dr. Cornelia Füllmann-Uentrop, Raimund Böhmer, Dr. Ingrid Böhmer, Dr. Michael Blum

Räucher: Hans-Joachim von Eitzen, Günter Kuchta, Hans-Joachim von Eitzen, Günter Kuchta, Hans-Joachim von Eitzen, Günter Kuchta

Stand: 6. aktualisierte Auflage November 2022

© Verbraucherzentrale Baden-Württemberg, München, 2022. Alle Rechte vorbehalten.

verbraucherzentrale

Gefördert durch:

 Bundestag
 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Austauschtabelle

Lebensmittel	CO ₂ -Wert pro 100 g	Austauschlebensmittel	CO ₂ -Wert pro 100 g
Vollmilch (3,5 % Fett)	195	Haferdrink	17
		Sojadrink	60
		Fettarme Milch (bis 2,5 % Fett)	181
Reis	303	Dinkelreis	56
		Hirse	61
		Graupen	62
		Couscous	74
		Quinoa	97
		Bulgur	121
Tiefkühl-Pommes	574	FrISChe Kartoffelspalten	34
Süße Sahne (35 % Fett)	591	Hafersahne	17
		Saure Sahne	344
Butter	1213	Pflanzliche Margarine	135
Rindfleisch	1657	Tofu	131
		Hähnchenfleisch	444
		Schweinefleisch	693

Die Daten wurden mit der Software EaternityApp 2020 berechnet.

Es handelt sich um Durchschnittswerte, die aufgrund der angewandten Kriterien Schwankungen unterliegen.

Verbraucherzentrale NRW (2018): Klimagesunde Schulverpflegung. Ein Handlungsleitfaden für Verpflegungsanbieter und Schulen.

Online unter: www.mehrwert.nrw/sites/default/files/2019-02/KlimagesundeSchulverpflegung-Leitfaden-MehrWertKonsum-2019.pdf

Quellen

- [1] Vohra, K.; Vodonos, A.; Schwartz, J.; Marais, E. A.; Sulprizio, M. P.; Mickley, L. J. (2021): Global mortality from outdoor fine particle pollution generated by fossil fuel combustion: Results from GEOS-Chem. In: Environmental Research, S. 110754. DOI: 10.1016/j.envres.2021.110754.
- [2] Epidemiologisches Bulletin (23/2019): Schätzung der Zahl hitzebedingter Sterbefälle und Betrachtung der Exzess-Mortalität; Berlin und Hessen, Sommer 2018. Robert-Koch-Institut (RKI), Berlin, S. 193–206
- [3] Maïke Sippel (2023): Zwölf Ideen, um die Welt zu ändern. TAZ – die tageszeitung / Online abrufbar: <https://taz.de/Forscherin-ueber-Transformation/!5904272/> (abgerufen am 08.05.2023)
- [4] Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Berlin (2024): Versorgungsbilanz Fleisch / Online abrufbar unter: www.ble.de/fleisch bzw. www.bmel-statistik.de/fleisch (abgerufen am 04.04.2024)
- [5] Watts, N.; Amann, M.; Arnell, N.; Ayeb-Karlsson, S.; Beagley, J.; Belesova, K. et al. (2021): The 2020 report of The Lancet Countdown on health and climate change: responding to converging crises. In: The Lancet 397 (10269), S. 129–170. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)32290-X.
- [6] Robert Koch-Institut (RKI), Berlin (2021): Gesundheit in Deutschland aktuell – GEDA 2019/2020.
- [7] Robert Koch-Institut (RKI), Berlin (2018): Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. DOI: 10.17886/RKI-GBE-2018-005.2.
- [8] Aune, D.; Chan, D. S.; Lau, R.; Vieira, R.; Greenwood, D. C.; Kampman, E.; Norat, T. (2011): Dietary fibre, whole grains, and risk of colorectal cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. BMJ Clinical Research, S. 343, d6617.
- [9] Jungvogel, A.; Wendt, I.; Schäbenthal, K.; Leschik-Bonnet L.; Oberriter, H.: Die 10 Regeln der DGE (überarbeitet). Ernährungs-Umschau (2013). 11/2013.
- [10] Reynolds, A.; Mann, J.; Cummings, J.; Winter, N.; Mete, E.; Te Morenga, L. (2019): Carbohydrate quality and human health: A series of systematic reviews and meta-analyses. The Lancet, 393(10170), S. 434–445.
- [11] Peuhkuri, K.; Sihvola, N.; Korpela, R. (2012): Diet promotes sleep duration and quality. Nutrition research, 32(5), S. 309–319.
- [12] Conner, T. S.; Brookie, K. L.; Carr, A. C.; Mainvil, L. A.; Vissers, M. C. (2017): Let them eat fruit! The effect of fruit and vegetable consumption on psychological well-being in young adults: A randomized controlled trial. PloS one, 12(2), e0171206.
- [13] Crippa, M.; Solazzo, E.; Guizzardi, D.; Monforti-Ferrario, F.; Tubiello, F. N.; Leip, A. (2021): Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. In: Nat Food 2 (3), S. 198–209. DOI: 10.1038/s43016-021-00225-9.

- [14] Poore, J.; Nemecek, T. (2018): Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. In: Science 360 (6392), S. 987–992. DOI: 10.1126/science.aaq0216.
- [15] BUND & Heinrich-Böll-Stiftung (2021): Fleischatlas – Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel, S. 30
- [16] AOK-Bundesverband, Berlin (2022): AOK-Familienstudie /
Online abrufbar: <https://www.aok.de/pk/familienstudie/familienstudie-2022/> (abgerufen am 18.03.2023)
- [17] Loken, B.; De Clerck, F.; Bhowmik, A. et al. (2020): Diets for a BetterFuture. Rebooting and Reimagining Healthy and Sustainable Food Systems in the G20. In: EAT-Forum.org /
Online abrufbar: https://eatforum.org/content/uploads/2020/07/Diets-for-a-Better-Future_G20_National-Dietary-Guidelines.pdf (abgerufen am 18.03.2023)
- [18] Willett, W.; Rockström, J.; Loken, B.; Springmann, M.; Lang, T.; Vermeulen, S. et al. (2019): Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. In: The Lancet 393 (10170), S. 447–492. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4.
- [19] Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Berlin (2024): Versorgungsbilanz Fleisch /
Online abrufbar: www.ble.de/fleisch bzw. www.bmel-statistik.de/fleisch (abgerufen am 04.04.2024)
- [20] Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2023): Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2023 / Online abrufbar: https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2023.pdf?__blob=publicationFile&v=4 (abgerufen am 04.04.2024)
- [21] Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn (2024): Gut essen und trinken - der DGE Ernährungskreis /
Online abrufbar: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>;
(abgerufen am 18.03.2024)
- [22] Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn (2024): Lebensmittelbezogene Empfehlungen der DGE. Ausgewählte Fragen und Antworten / Online abrufbar: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/lebensmittelbezogene-ernaehrungsempfehlungen-dge/> (abgerufen am 18.03.2024)
- [23] European Food Safety Authority (EFSA) (2022): Die umfassende Europäische Datenbank für den Lebensmittelverbrauch der EFSA / Online abrufbar: <https://data.europa.eu/data/datasets/the-efsa-comprehensive-european-food-consumption-database?locale=de> (abgerufen am 08.03.2024)
- [24] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Bonn (2022): Gemeinschaftsverpflegung /
Online abrufbar: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/nachhaltige-ernaehrung/gemeinschaftsverpflegung/>
(abgerufen am 08.05.2023)

- [25] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Bonn (2022): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen, S. 9
- [26] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Bonn (2013): Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung / Online abrufbar: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte-tool/> (abgerufen am 02.05.2023)
- [27] Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (2022): Verpflegungssysteme / Online abrufbar: <https://www.fitkid-aktion.de/startseite/> (abgerufen am 02.05.2023)
- [28] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Bonn (2022): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, S. 10
- [29] Schrader, C., (2022): Über Klima sprechen. Das Handbuch; oekom-Verlag, München, S. 272f.
- [30] Schrader, C., (2022): Über Klima sprechen. Das Handbuch; oekom-Verlag, München, S. 45
- [31] Verbraucherzentrale NRW e.V. (o.J.): Was hat Ernährung mit Klimaschutz zu tun? / Online abrufbar: <https://www.mehrwert.nrw/nachhaltiger-konsum/co2-ernaehrung> (abgerufen am 25.05.2023)
- [32] Aquakulturinfo (2022): Umweltauswirkungen der Aquakultur - Klimarelevante Wechselwirkungen, CO₂-Fußabdruck, Land- und Wassernutzung, Eutrophierung und Versauerung, Biodiversität / Online abrufbar: <https://www.aquakulturinfo.de/umweltauswirkungen-der-aquakultur> (abgerufen am 25.04.2023)
- [33] WWF (2020): Große Fische im Kampf gegen die Klimakrise / Online abrufbar: <https://www.wwf.at/grosse-fische-im-kampf-gegen-die-klimakrise/> (abgerufen am 02.05.2023)
- [34] Oekolandbau.de (2021): Öko-Landbau – was heißt das? / Online abrufbar: <https://www.oekolandbau.de/bio-im-alltag/bio-wissen> (abgerufen am 05.05.2023)
- [35] Umweltbundesamt (2015): Lebensmittelabfälle verursachen vier Prozent der deutschen Treibhausgasemissionen. / Online abrufbar: <https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/lebensmittelabfaelle-verursachen-4-prozent-der> (abgerufen am 02.05.2023)
- [36] GUT – Zertifizierungsgesellschaft für Managementsysteme mbH (2020): Vergleich des CO₂-Fußabdrucks von Mineral- und Trinkwasser / Online abrufbar: https://www.atiptap.org/files/studie_gutcert_pcf_wasser.pdf (abgerufen am 01.05.2023)
- [37] Institut für Energie- und Umweltforschung (IFEU), Heidelberg (2020): Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland / Online abrufbar: <https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf> (abgerufen am 19.04.2023)

- [38] Das Projekt „Kantine Zukunft“ (2024): Grundsätze der Berliner Methode /
Online abrufbar: <https://kantine-zukunft.de/ueber-das-projekt/> (abgerufen am 08.05.2024)
- [39] Ökolandbau.de (2023): Bio-Wissen / Online abrufbar: <https://www.oekolandbau.de/bio-im-alltag/bio-wissen/>
(abgerufen am 17.05.2023)
- [40] Öko-Institut e.V. (2012): Klimabilanz Tiefkühlkost /
Online abrufbar: <https://www.oeko.de/oekodoc/1256/2012-395-de.pdf> (abgerufen am 17.05.2023)
- [41] United Against Waste (2020): Foodwaste 4.0 – Zwischenbilanz 2020 /
Online abrufbar: <https://www.united-against-waste.de/downloads/united-against-waste-zwischenbilanz-2020-einzelseiten.pdf> (abgerufen am 10.02.2023)
- [42] Thünen Institut (2020): Lebensmittelabfälle in der Außer-Haus-Verpflegung – Ursachen, Hemmnisse und Perspektiven
Online abrufbar: https://literatur.thuenen.de/digbib_extern/dn063075.pdf (abgerufen am 01.05.2023)
- [43] WWF (2019): Erfassung von Lebensmittelabfällen in der Ausser-Haus-Verpflegung – Überblick über politische Rahmenbedingungen und vorhandene Instrumente zur Erfassung /
Online abrufbar: <https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Landwirtschaft/WWF-Lebensmittel-abfall-ausser-Haus.pdf> (abgerufen am 25.04.2023)
- [44] Verbraucherzentrale NRW e.V. (o.J.): Das Online-Tool „Küchenmonitor“ (entwickelt im Rahmen des Forschungsprojekts REFOWAS und gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung) /
<https://www.kuechenmonitor.de/pages/index.html> (abgerufen am 25.04.2023)
- [45] FH Münster, Institut für nachhaltige Ernährung (2014): Großküchen & Lieferanten – Lebensmittelverluste gemeinsam reduzieren. Leitfaden für das Küchenmanagement als Hilfestellung zum Ressourcenschutz /
Online abrufbar: <https://www.fh-muenster.de/isun/downloads/leitfaden-grosskuechen-lebensmittelabfaelle-vermeiden.pdf> (abgerufen am 19.04.2023)
- [46] Deges, P. und Preußler, O. (2003): Das große Räuber Hotzenplotz Koch- und Backbuch. Leckere und kinderleichte Rezepte. Thienemann-Verlag, Stuttgart
- [47] ÖKO-TEST-Magazin (Ausgabe 9/2021): Pestizidbelastung von Kräutertee, S. 38–49 /
Online abrufbar: https://www.united-kiosk.de/checkout/step2/910262009/2021/09/?proposalform=e_pages&page=38-49 (abgerufen am 25.04.2023)

