

# Nachhaltige Ernährung in der Praxis - Ein Leitfaden für Besprechungen



Baden-Württemberg  
MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

## Nachhaltig essen und trinken - Wir machen mit!

Nachhaltigkeit lebt von den bewussten Kleinigkeiten im Alltag. Werden bei Besprechungen Getränke und/oder Speisen angeboten, ist bei der Auswahl, der Berechnung der Mengen und der Verpackung folgendes Vorgehen empfehlenswert:

Thema	Maßnahmen	Umsetzungshilfe	<input checked="" type="checkbox"/>	Eigene Notizen
<b>Auswahl der Getränke</b>	<p><b>Warmgetränke:</b></p> <p>Kaffee und Tees aus fairem Handel und/oder ökologischem Anbau</p> <p>Milch möglichst in Bio-Qualität</p> <p><b>Kaltgetränke:</b></p> <p>Frisches Trinkwasser aus dem Wasserhahn in Karaffen abgefüllt; ständige frische Befüllung sicherstellen</p> <p>Heimische/regionale Säfte: z.B. Apfelsaft, Traubensaft, bevorzugt als Schorle</p> <p>Wenn Orangensaft o.ä. erwünscht, dann nur aus fairem Handel</p>	<p><a href="http://www.fairtrade-deutschland.de">www.fairtrade-deutschland.de</a></p> <p><a href="http://www.trinkwasser.de">www.trinkwasser.de</a></p>		

Thema	Maßnahmen	Umsetzungshilfe	✓	Eigene Notizen
<b>Auswahl der Speisen</b>	<p><b>Obst (auch Nüsse):</b></p> <p>Regional, saisonal, auch in Bio-Qualität, möglichst unverpackt</p> <p><b>Backwaren/Kleingebäck:</b></p> <p>Regionale Anbieter und/oder faire Produktion bevorzugen, auch in Bio-Qualität; Vollkornprodukte bevorzugen</p>	<p>Saisonkalender</p> <p><a href="http://www.ernaehrung-bw.de">www.ernaehrung-bw.de</a></p> <p><a href="http://www.reginet.de">www.reginet.de</a></p> <p><a href="http://www.schmeck-den-sueden.de">www.schmeck-den-sueden.de</a></p> <p>Auf Regionalkennzeichen mit festgelegten Kriterien achten, z.B. Qualitätszeichen BW, Bio-Zeichen BW</p>		
<b>Speise- reste</b>	<p>Menge der Speisen an die Teilnehmerzahl anpassen</p> <p>Kleine Portionen anbieten (evtl. in Pausen nachfüllen)</p>			
<b>Müll, Recycling</b>	<p>Keine Kleinverpackungen für Milch und Zucker: Milch in Kännchen, Zucker in Spendern anbieten</p> <p>Nur Mehrweggeschirr und -flaschen einsetzen, keine Dosen</p> <p>Einfache Papierservietten, z.B. aus einem Serviettenständer, zur freien Entnahme</p>			



# Nachhaltige Ernährung in der Praxis - Ein Leitfaden für Tagungen und Seminare

## Nachhaltig essen und trinken - Wir machen mit!

Bereits bei der Wahl der Cateringpartner ist die Aufnahme von Nachhaltigkeitskriterien in die Ausschreibung empfehlenswert. Bitte beachten Sie, dass bei öffentlichen Aufträgen Produkte aus biologischem Anbau und fairem Handel gefordert werden dürfen, nicht jedoch konkrete Siegel, wie z.B. GEPA, BananaFair. Auch die Forderung nach regionalen Lebensmitteln in der Ausschreibung ist im Allgemeinen nicht möglich. Der Leitfaden kann deshalb **nicht** als Teil einer Leistungsausschreibung unverändert übernommen werden.

Ein Anteil von 25 % der Lebensmittel aus biologischem Anbau ist wünschenswert. Er lässt sich durch den schrittweisen Einsatz von Kartoffeln, Gemüse etc. und die Anpassung der Rezepturen mit geringeren Fleischanteilen meist leicht erreichen. Empfehlenswert sind Kooperationen mit Partnern wie Landwirten, Verarbeitern und Gastronomen vor Ort. Informieren Sie die Teilnehmer/-innen über Ihre Produktauswahl - auf dem Buffet, der Speisekarte oder auch im Programm.

Thema	Maßnahmen	Umsetzungshilfe	<input checked="" type="checkbox"/>	Eigene Notizen
<b>Auswahl der Speisen</b>	Saisonale Rohwaren und saisontypische Gerichte  Regionale Lebensmittel und Spezialitäten, möglichst in Bio-Qualität	Saisonkalender  <a href="http://www.ernaehrung-bw.de">www.ernaehrung-bw.de</a>  <a href="http://www.schmeck-den-sueden.de">www.schmeck-den-sueden.de</a>  <a href="http://www.reginet.de">www.reginet.de</a>  Auf Regionalkennzeichen mit festgelegten Kriterien achten, z.B. Qualitätszeichen BW, Bio-Zeichen BW		

Thema	Maßnahmen	Umsetzungshilfe	✓	Eigene Notizen
<b>Auswahl der Speisen</b>	Fleisch: aus der Region	www.ernaehrung-bw.de www.vz-bawue.de		
	Eier: aus Bio- oder Freilandhaltung, möglichst mit regionaler Herkunft	www.08-eier.net		
	Fisch: auf bedrohte Fischarten verzichten, nur zertifizierter Fisch (z.B. MSC-Siegel, Naturland-Siegel, Thunfisch aus delfinsicherem Fang)	WWF-Einkaufsführer Fisch www.fischbestaende.portal-fischerei.de		
	Regional nicht verfügbare Produkte nur aus fairem Handel, z.B. Bananen	www.fairtrade-deutschland.de		
	Auf exotische Produkte mit bedenklicher Ökobilanz verzichten, z.B. Shrimps, Drachenfrucht			
	Höchstens ein fleischhaltiges Gericht anbieten			
	Ernährungsphysiologisch ausgewogene Gerichte	Nährstoffempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung www.dge.de		
Speisen zielgruppengerecht auswählen, z.B. nach kulturellen Spezifika, Altersgruppen, besonderen Bedürfnissen				



Thema	Maßnahmen	Umsetzungshilfe	✓	Eigene Notizen
Auswahl der Getränke	<p><b>Kaltgetränke:</b></p> <p>Frisches Trinkwasser aus dem Wasserhahn in Karaffen abgefüllt; ständige frische Befüllung sicherstellen</p> <p>Heimische/regionale Säfte: z.B. Traubensaft, Apfelsaft, bevorzugt als Schorle</p> <p>Orangensaft und andere Säfte aus nicht-regionalem Obst nur in Ausnahmefällen und dann aus fairem Handel anbieten</p> <p>Trinkwasser kostenlos, auch wenn Getränke verkauft werden</p> <p>Alkoholfreie Getränke immer billiger als Alkoholika verkaufen</p>	<p><a href="http://www.trinkwasser.de">www.trinkwasser.de</a></p>		
	<p><b>Warmgetränke:</b></p> <p>Kaffee und Tees aus fairem Handel</p> <p>Milch möglichst in Bio-Qualität</p>	<p><a href="http://www.fairtrade-deutschland.de">www.fairtrade-deutschland.de</a></p>		



Thema	Maßnahmen	Umsetzungshilfe	✓	Eigene Notizen
Speise- reste	Menge der Speisen an die Teilnehmerzahl anpassen	<a href="http://www.dehoga.de">www.dehoga.de</a> (Checkliste zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen in der Gastronomie)  <a href="http://www.bmelv.de/zugut fuer dietonne.de">www.bmelv.de/zugut fuer dietonne.de</a>  <a href="http://www.tafel.de">www.tafel.de</a>  <a href="http://www.bmelv.de">www.bmelv.de</a> > Publikationen: Leitfaden für die Weitergabe von Lebensmitteln an soziale Einrichtungen		
	Speisen auf Buffets bedarfsgerecht nachlegen (was noch in der Küche ist, kann später wieder verwendet oder weiter gegeben werden)			
	Kleine Portionen anbieten (Nachschlag statt Abfall!)			
	Verteilung von übrig gebliebenen Speisen (Brot, Obst, Gemüse, Getränke, verpackte Lebensmittel, nicht ausgegebene Speisen) an Tafeln/Tafelläden rechtzeitig organisieren (Transport, Kühlung, etc.)			
Müll, Recycling	Keine Kleinverpackungen für Milch und Zucker: Milch in Kännchen, Zucker in Spendern anbieten			
	Mehrweggeschirr und -flaschen einsetzen, keine Dosen	Idee: Trinkbecher/Tasse als Giveaway		
	Abfallinseln für getrennte Abfallsammlung, Müllbehälter mit großen Öffnungen aufstellen, eine regelmäßige Leerung sicherstellen			
	Einfache Papierservietten aus einem Ständer zur freien Entnahme			



# Nachhaltige Ernährung in der Praxis

## Ein Leitfaden für Workshops und Kochkurse



Baden-Württemberg  
MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

## Nachhaltig essen und trinken - Wir machen mit!

Bei Workshops und Kochkursen sind Nachhaltigkeitsaspekte aus unterschiedlichen Handlungsfeldern zu beachten. Neben der nachhaltigen Ernährung gehören auch der Verbrauch von Energie, Wasser, Papier etc. bis hin zur Verringerung des Abfalls dazu. Das Thema wird in der Außendarstellung zunehmend wichtiger,

verbessert das Image und bringt wirtschaftliche Vorteile. Ein Anteil von 25 % der Lebensmittel aus biologischem Anbau ist wünschenswert. Er lässt sich durch den schrittweisen Einsatz von Kartoffeln, Gemüse etc. und die Anpassung der Rezepturen mit geringeren Fleischanteilen meist leicht erreichen.

Thema	Maßnahmen	Umsetzungshilfe	✓	Eigene Notizen
Auswahl der Rezepte und Lebensmittel	Saisonale Rohwaren und saisontypische Gerichte	Saisonkalender		
	Regionale Lebensmittel und Spezialitäten, möglichst in Bio-Qualität	<a href="http://www.ernaehrung-bw.de">www.ernaehrung-bw.de</a> <a href="http://www.schmeck-den-sueden.de">www.schmeck-den-sueden.de</a> <a href="http://www.reginet.de">www.reginet.de</a>  Auf Regionalkennzeichen mit festgelegten Kriterien achten, z.B. Qualitätszeichen BW, Bio-Zeichen BW		
	<b>Fleisch:</b> aus der Region  <b>Eier:</b> aus Bio- oder Freilandhaltung, möglichst mit regionaler Herkunft  <b>Fisch:</b> auf bedrohte Fischarten verzichten, nur zertifizierten Fisch anbieten (z.B. MSC-Siegel, Naturland-Siegel, Thunfisch aus delfinsicherem Fang)	<a href="http://www.vz-bawue.de">www.vz-bawue.de</a>  <a href="http://www.ernaehrung-bw.de">www.ernaehrung-bw.de</a>  <a href="http://www.08-eier.net">www.08-eier.net</a>  WWF-Einkaufsführer Fisch <a href="http://www.fischbestaende.portal-fischerei.de">www.fischbestaende.portal-fischerei.de</a>		

Thema	Maßnahmen	Umsetzungshilfe	✓	Eigene Notizen
<b>Auswahl der Rezepte und Lebensmittel</b>	Regional nicht verfügbare Produkte aus fairem Handel z.B. Bananen	<a href="http://www.fairtrade-deutschland.de">www.fairtrade-deutschland.de</a>		
	Auf exotische Produkte mit bedenklicher Ökobilanz verzichten, z.B. Shrimps, Drachenfrucht (Ausnahme: Themen mit internationaler Küche)			
	Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen			
	Gering verarbeitete und unverarbeitete Lebensmittel (wenn Fertigprodukte, dann mit wenigen Zutaten, ohne Zusatzstoffe, z.B. Tiefkühl-Gemüse)			
	Auch weniger wertvolle Teile verwenden (nicht nur Filet bei Rind und Schwein); Lebensmittel im Ganzen verwenden (z.B. ganzes Huhn und nicht nur Hähnchenschenkel)			
	Auch unbekanntere, heimische Obst- und Gemüsearten aussuchen	<a href="http://www.ernaehrung-bw.de">www.ernaehrung-bw.de</a>		
	Gerichte ernährungsphysiologisch ausgewogen zusammensetzen	Nährstoffempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung <a href="http://www.dge.de">www.dge.de</a>		
	Regionaltypische, zeitgemäß abgewandelte Gerichte wählen und in den Vordergrund stellen			





Thema	Maßnahmen	Umsetzungshilfe	✓	Eigene Notizen
<b>Auswahl der Rezepte und Lebensmittel</b>	Auf rationelle Arbeitsabläufe in den Rezepten achten			
	Lebensmittelmenge an Teilnehmerzahl anpassen (Portionsgröße festlegen, z.B. nur Kostproben)			
<b>Gestaltung der Rezepte</b>	Recyclingpapier verwenden und beidseitig bedrucken			
	Laminieren und Verwendung von Post-its einschränken			
	Zusätzliche Unterlagen mailen und nicht drucken			
<b>Einkauf</b>	<p><b>Einkaufsstätte:</b></p> <p>Nach guter Erreichbarkeit und Sortimentsgestaltung (regionale, saisonale Produkte) auswählen und wenn möglich Direktvermarkter der Region einbeziehen</p>	Einkaufsratgeber und Verzeichnisse der Direktvermarkter in den Landkreisen beachten		



Thema	Maßnahmen	Umsetzungshilfe	✓	Eigene Notizen
Einkauf	<p><b>Einkaufsplanung:</b></p> <p>Vorräte aus anderen Kursen oder aus dem Bestand der Lehrküche nutzen (Einkaufsliste)</p> <p>Alle Lebensmittel bei einem Einkauf besorgen, die Einhaltung der Kühlkette sicher stellen (Isoliertasche)</p> <p>Klappkiste, Korb oder Leinenbeutel verwenden, Plastiktüten vermeiden</p>			
	<p>Lebensmittelkennzeichnung (Siegel, Zutatenliste, MHD, Verbrauchsdatum) beachten</p>	<p>Z.B. Qualitätszeichen BW, Bio-Zeichen BW, MSC-Label bei Fisch, Fairtrade-Logo</p> <p>EU-Bio-Logo = Pflichtkennzeichnung</p> <p><a href="http://www.vz-bawue.de">www.vz-bawue.de</a></p> <p><a href="http://www.schmeck-den-sueden.de">www.schmeck-den-sueden.de</a></p> <p><a href="http://www.ernaehrung-bw.de">www.ernaehrung-bw.de</a></p>		
	<p><b>Müll vermeiden:</b></p> <p>Gering und umweltverträglich verpackte Lebensmittel, nach Teilnehmerzahl kaufen (flexible Verpackungsgrößen, evtl. Großgebilde)</p>			



Thema	Maßnahmen	Umsetzungshilfe	✓	Eigene Notizen
Kochen	<p><b>Ressourcen sparen:</b></p> <p>Energiesparende Geräte nutzen, z.B. Dampfkochtopf, kleinere Töpfe</p> <p>Energie- und wassersparende Arbeitsabläufe, z.B. kurze Aufheizphase, Restwärme nutzen, optimales Befüllen der Garbehältnisse beachten</p>	<p>Küchenspezifische Hinweise</p> <p>aid-Heft Nr. 1577: Mein Essen - unser Klima</p>		
	<p><b>Überproduktion vermeiden:</b></p> <p>Alles Essbare am Lebensmittel verwenden, z.B. beim Gemüseputzen, Apfelschale</p>			
	<p>Müll trennen</p>			
Essen	<p><i>Kursleiterin moderiert</i></p> <p><b>1. Auswertungsgespräch:</b> Z.B. Wertschätzung von Lebensmitteln, Erfahrungen bei der Zubereitung und Resteverwertung sowie Rezeptvariationen</p> <p><b>2. Individuelles Fazit:</b> Zwei Punkte, die ich ab morgen anders machen werde!</p>	<p>Stifte, Zettel oder Rezeptblätter für Notizen bereitlegen</p> <p>Inputblätter mit Fragen</p>		
	<p>Tisch und Esskultur beachten</p>	<p>Hinweis: Lebensmittelreste vom Speiseteller müssen in den Müll!</p>		



Thema	Maßnahmen	Umsetzungshilfe	✓	Eigene Notizen
<b>Essen</b>	<p>Frisches Trinkwasser aus dem Wasserhahn in Karaffen abgefüllt</p> <p>Obstsaft regional und saisonal anbieten, auch Bio-Qualität möglich</p>	<p>Trinkgläser zum Wiedererkennen bei mehrmaligem Benutzen kennzeichnen</p>		
	<p>Tisch „nachhaltig“ dekorieren, z.B. umweltschonende, möglichst wiederverwendbare Materialien, Materialien oder Blumen direkt aus der Natur oder Fairtrade-Blumen</p>			
<b>Ab-schluss</b>	<p>Reste einpacken, z.B. in Vorratsdosen, keine Alufolie</p>	<p>In der Einladung Mitbringen von Behältnissen und Schürzen erwähnen</p>		
	<p><b>Spülen/Reinigen:</b></p> <p>Reinigungsmittel und Wasser sparsam verwenden</p> <p>Arbeitsteilung beachten (nicht in jeder Koje abwaschen)</p> <p>Vollständige Befüllung der Spülmaschine beachten</p>			

