

klimafreundlich essen

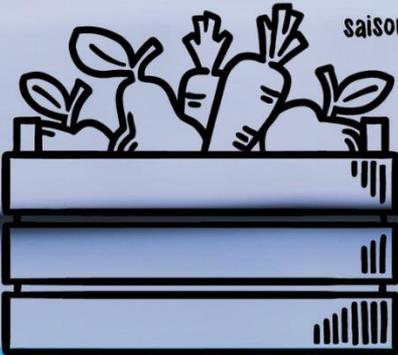


Reste vermeiden



vielfältig kochen

saisonal + regional



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

POTENZIALE AUSSCHÖPFEN: ESSEN UND TRINKEN IN DER SCHULE

Zusammenhänge von Ernährung und Klimaschutz

Was hat Klimaschutz mit Ernährung zu tun?



Ernährung und Klimaschutz

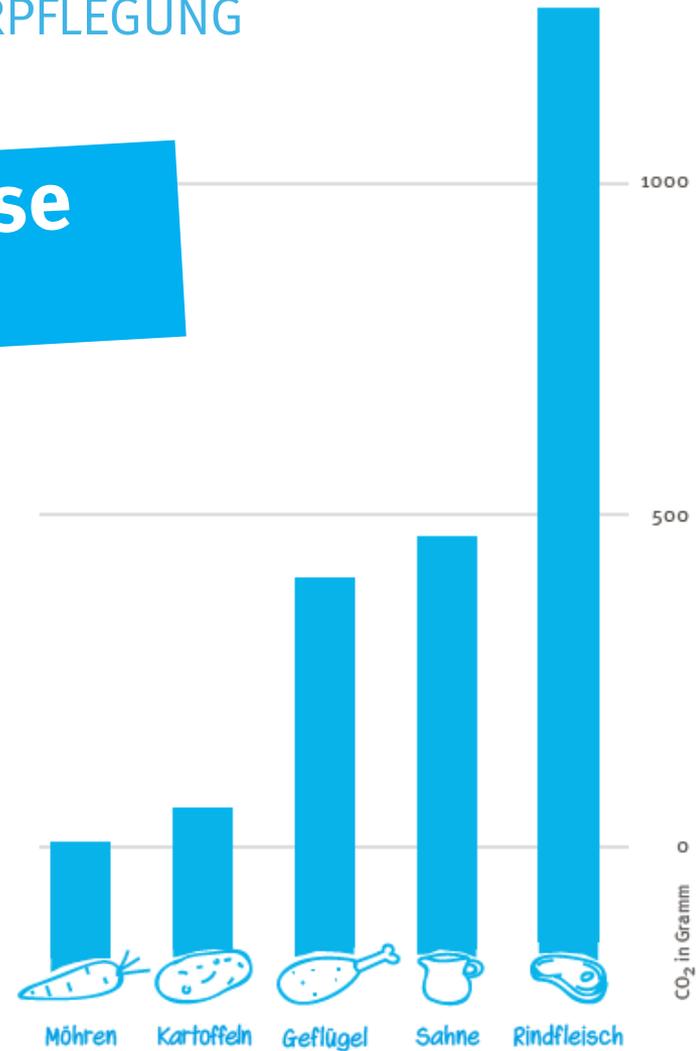
Der Anteil der ernährungsbedingten Emissionen in Deutschland beträgt rund **25 %** der gesamten Treibhausgasemissionen.

- davon sind zwei Drittel tierischen Produkten zuzuschreiben.



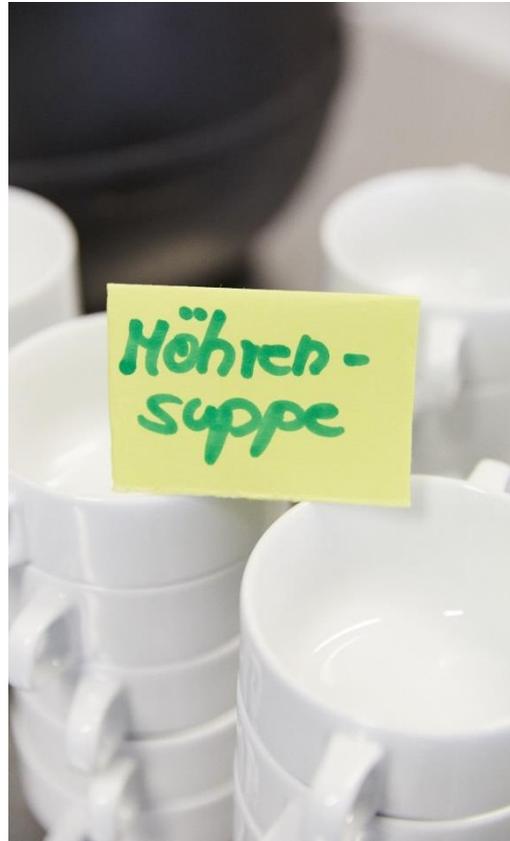
KLIMAFREUNDLICHE GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

Wo entstehen Treibhausgase im Bereich Ernährung ?



Eigene Darstellung auf Basis von www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner

OPTIMIERUNG VON GERICHTEN UND SPEISEPLÄNEN



ANGEBOTSGESTALTUNG NACH DGE-EMPFEHLUNGEN

Achten Sie besonders auf ...

- nachvollziehbare Gerichtsbezeichnungen
- Angabe der Tierart (z. B. Hähnchen-Nuggets)
- Kennzeichnung von Zusatzstoffen und Allergenen
- eine vegetarische Linie bei mehreren Menülinien

→ Die Anforderungen der DGE beziehen sich auf jede Menülinie!

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit bezogen auf vier Wochen
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln z. B. Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Nudeln, Reis, Couscous <i>(Die Lebensmittelmengen beziehen sich bei Getreide und Getreideprodukten, wie Reis oder Nudeln, auf gegarte Ware.)</i>	Insgesamt 20 mal, davon: <ul style="list-style-type: none"> • mind. 4 mal Vollkornprodukt (z. B. Vollkornnudeln oder Naturreis) • max. 4 mal Kartoffelerzeugnisse (z. B. Pommes frites oder Reibekuchen)
Gemüse und Salat z. B. Brokkoli, Möhren, Hülsenfrüchte, Linseneintopf, gemischter Salat	Insgesamt 20 mal, davon: <ul style="list-style-type: none"> • mind. 8 mal Rohkost oder Salat
Obst z. B. als Stückobst oder Obstsalat	Mindestens 8 mal
Milch und Milchprodukte z. B. Joghurt, Käse, Soßen, Quarkspeisen	Mindestens 8 mal
Fleisch und Wurst	Maximal 8 mal Fleisch/Wurst, davon: <ul style="list-style-type: none"> • mind. 4 mal mageres Muskelfleisch
Fisch	Mindestens 4 mal Seefisch, davon: <ul style="list-style-type: none"> • 2 mal fettreicher Seefisch

Bezogen auf 20 Verpflegungstage!

OPTIMIERUNG VON GERICHTEN UND SPEISEPLÄNEN

1. Speiseplan A mit zwei Menülinien – so besser nicht!

	Menü 1	Menü 2
Montag	Gulasch ① mit Nudeln	Salamipizza ②
Dienstag	Spaghetti Bolognese (Rind/Schwein)	Gemischter Salatteller mit ② Putenbruststreifen und Brot
Mittwoch	Kartoffelgratin mit Gemüse ③	Hähnchen-Nuggets ③ mit Ketchup
Donnerstag	Erbseneintopf mit Würstchen ① und Brötchen	Roulade ① mit Kartoffeln und Bratensoße
Freitag	Seelachsfilet mit Couscous-Salat und Kräuterrahmsoße	Halloween-Eintopf ④

OPTIMIERUNG VON GERICHTEN UND SPEISEPLÄNEN

2. Speiseplan B mit zwei Menülinien – so geht's!

	Menü 1	Menü 2 (ovo-lacto-vegetarisch)
Montag	Hähnchengeschnetzeltes mit Nudeln und Brokkoli	Bunte Gemüsepizza mit Mais und Paprika
Dienstag	Spaghetti Bolognese (Rind) mit frischem grünen Salat + Erdbeerjoghurt	Gemischter Salatteller mit Croutons, dazu frisch gebackenes Brot + Erdbeerjoghurt
Mittwoch	Kartoffelgratin an Paprika-Spinat-Gemüse, Möhrensalat mit Joghurt-Kräuter dressing	Gemüsefrikadelle auf Lauch-Tomatengemüse mit Kartoffelspalten, grüner Salat mit Joghurtdressing
Donnerstag	Erbseneintopf mit Vollkornbrötchen + Apfelkompott	Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße und Gurkensalat + Apfelkompott
Freitag	Wildlachs mit Tomaten-Couscous-Salat und Kräuterrahmsoße	Roter Linseneintopf mit Paprika und Vollkornbrötchen, Eisberg-Tomaten-Salat

OPTIMIERUNG VON GERICHTEN UND SPEISEPLÄNEN

Rezepte
optimieren

Qualitäten
setzen

Vorschläge zur Rezeptur-Optimierung

- Regional-saisonale Gerichte bevorzugen
- Weniger Fleisch, dafür eine bessere Qualität
- Anteil an Gemüse und Hülsenfrüchten erhöhen
- Reisangebot verringern
- Vegetarisches Angebot mit Samen und Nüssen
- Verringerter Einsatz fettreicher Milchprodukte
- Einsatz ökologisch erzeugter Lebensmittel



OPTIMIERUNG VON GERICHTEN UND SPEISEPLÄNEN

**Fleisch- und
Fischgerichte
optimieren**

**Qualitäten
setzen**

Vorschläge zur Rezeptur-Optimierung

- Anpassung von Fleisch- und Fischgerichten, z. B.
 - Portionsgrößen von 140 auf 120 g verringern
 - Gemüseanteil in Hackfleischsoße erhöhen
 - Weniger Rindfleisch
- Bevorzugung pflanzenbasierter Gerichte
- Fisch aus nachhaltiger Fischerei kaufen



OPTIMIERUNG VON GERICHTEN UND SPEISEPLÄNEN

Rezepte
optimieren

Reis häufiger
austauschen

Vorschläge zur Rezeptur-Optimierung

- Reis durch andere Getreide- oder Pseudogetreidearten wie zum Beispiel
 - Dinkelreis
 - Graupen
 - Hirse



Das Projekt MehrWertKonsum wird gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



EFRE.NRW
Investitionen in Wachstum
und Beschäftigung

IMPRESSUM

VERBRAUCHERZENTRALE NORDRHEIN-WESTFALEN E.V.
PROJEKT MEHRWERTKONSUM
MINTROPSTRASSE 27
40215 DÜSSELDORF

TELEFON: (0211) 3809 689
MEHRWERT@VERBRAUCHERZENTRALE.NRW
WWW.MEHRWERT.NRW

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen