



## TIPPS FÜR EINEN

# KLIMAFREUNDLICHEN SPEISEPLAN

So bringen Sie mehr Nachhaltigkeit auf den Teller:

1.

Werden die **Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)** umgesetzt und steht demnach nur noch einmal pro Woche ein Fleischgericht auf dem Speiseplan, wird bereits ein wesentlicher Beitrag zum Klimaschutz geleistet.

2.

Werden mehrere Menülinien angeboten, sollten mindestens an drei Tagen nur **vegetarische Menüs** zur Auswahl stehen. So kann vermieden werden, dass täglich das Fleischmenü ausgewählt wird.

3.

Auch bei den pflanzlichen Produkten gilt es zu berücksichtigen, dass **heimische Erzeugnisse** eine günstigere Klimabilanz aufweisen als Lebensmittel aus weit entfernten Ländern. Daher möglichst regionale Produkte verwenden.

4.

Wer **saisonale Lebensmittel** aus der Region kauft, bekommt nicht nur frischere Ware, sondern spart häufig Geld, unterstützt lokale Produzenten und tut zugleich etwas Gutes für den Klimaschutz. Der Saisonkalender hilft bei der Auswahl saisonaler Lebensmittel.

5.

Ein noch recht neuer Trend, der aber bei vielen Jugendlichen Anklang findet, ist die **vegane Kost**. Vegane Gerichte bestehen aus 100 Prozent pflanzlichen Zutaten und sind damit meist klimafreundlicher.

6.

Mehr vegetarische/vegane Gerichte einplanen **OHNE** es als vegetarisch/vegan anzupreisen. Zum Beispiel ein türkischer Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen oder Gemüsepuffer mit Joghurt dip. Damit kommt zugleich ein bisschen **Internationalität auf die Teller**.

7.

Wenn möglich, **mehr frische** als stark verarbeitete Lebensmittel verwenden. Denn frische und wenig verarbeitete Lebensmittel weisen eine deutlich günstigere Klimabilanz auf.

8.

**Wünsche der Kinder** sollten in die Planung des Speiseplans mit eingebunden werden, damit die angebotenen Speisen Akzeptanz finden. Deshalb empfiehlt sich ein regelmäßiger Austausch mit den Kindern und Jugendlichen.

9.

Die erzielte **Kosteneinsparung** durch die Reduzierung der Speiseabfälle ermöglicht finanzielle Spielräume, die für den Einsatz von mehr biologischen und regional produzierten Lebensmitteln genutzt werden kann.

10.

Ein weiterer Beitrag zum Klimaschutz kann geleistet werden, wenn **Ökostrom** bezogen und Verpackungsmüll sowie Alu- oder Frischhaltefolie vermieden werden.

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



2024

EFRE.NRW

Investitionen in Wachstum  
und Beschäftigung