



TREND & HERAUSFORDERUNG: NACHHALTIGKEIT IN DER SYSTEMGASTRONOMIE

Dr. sc.hum. Silke Lichtenstein
Diplom-Ökotrophologin,
Gastronomie-Betriebswirtin

Nachhaltige(re) Ernährung

Deine Lernziele:

Im folgenden Kapitel erhältst Du einen:

- Überblick, um Ernährung als Lösung für ökologische, soziale und ökonomische Probleme verstehen zu können
- Überblick über alle wissenschaftlich fundierten Konzepte einer nachhaltigeren Ernährung
- Überblick über die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, um eine nachhaltigere Ernährung im privaten und im betrieblichen Umfeld umzusetzen

Wie zuvor erläutert, hängen alle negativen Umwelt-Auswirkungen der Lebensweise auch mit gegenwärtigen Lebensstilen, einschließlich der Ernährungsrealität in Deutschland, zusammen. Damit ist zum einen die Ernährungswirtschaft gemeint, aber auch die Esskultur, hinter der sich Ernährungsgewohnheiten samt Einstellungen (z. B. Wertschätzung) und Umgang mit Essen und Trinken verbergen.

Im Wandel hin zu einer nachhaltigeren Ernährungswirtschaft auf der einen und einer nachhaltigeren Ernährungsweise liegt daher eine riesige Chance, die jetzige zu einer besseren Welt zu machen.

Denn feststeht: Es gibt viele und teilweise schwerwiegender Faktoren, die die Umwelt belasten – allen voran der Verkehr. Doch keiner lässt sich schneller und weniger schmerhaft als die Änderung von Esskultur und Ernährungswirtschaft umsetzen. Die Zeit ist reif.

Indem die Gastronomie hier voran geht und Menschen mit Genuss und Professionalität überzeugt, können Restaurants sogar zum Game-Changer oder Motor eines Wandels werden: der von der Problemverursacherin hin zur Problemlöserin! (vgl. Umweltbundesamt 2022, S. 8, 11)

Genuss und
Professionalität

2.1 Hot Topics oder: die operativen Stellschrauben für eine nachhaltigere Ernährungswirtschaft

Stellschrauben

Aus den planetaren Grenzen und den SDGs ergeben sich auch die wichtigsten Stellschrauben (oder manchmal auch „Hebel“) für eine nachhaltigere Ausrichtung gastronomischer Angebote. Das darf und muss man positiv sehen. Der Gedanke, daran beteiligt gewesen zu sein, dass die Welt von morgen besser als heute dasteht, ist nicht der schlechteste!

Dazu stellen wir Dir im Folgenden kurz die Stellschrauben vor, an denen Du drehen kannst, um Dein gastronomisches Angebot umweltverträglicher und gesundheitsfördernder zu gestalten.
(Quelle: Umweltbundesamt 2022, S. 8-15)

Mit „Stellschraube“ der Nachhaltigkeit sind die Haupteinflussfaktoren gemeint, deren Einfluss auf die nachhaltigkeitsrelevanten Aspekte maßgeblich ist. Maßnahmen, die an diesen Punkten ansetzen, entscheiden deshalb darüber, wie nachhaltig Dein Dienstleistungsunternehmen wirtschaftet (vgl. Herrero et al. 2020, S. 266). An allen diesen Punkten kannst und solltest Du schrittweise ansetzen.

2.1.1 Gesundheit

Gesundheit

Die Essgewohnheiten in Deutschland sind wie in anderen Industrieländern im Schnitt zu fett- und kalorienreich, zudem wird anteilig zu wenig Gemüse, Vollkorn sowie Hülsenfrüchte und immer noch zu viel Zucker gegessen und zu all dem essen wir immer mehr hochverarbeitete Produkte. Alle diese Faktoren erhöhen nachweislich das Risiko für Übergewicht, samt der damit verbundenen Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus. Die Kehrseite dieses Überflusses zeigt sich zuvorderst in den ärmeren Ländern weltweit, in denen Ernteausfälle und Wetterextreme den Hunger dort immer weiter verschärfen. Doch aufgrund der unzureichenden Ernährungsversorgung von Menschen mit besonderen Bedarfen wie z. B. chronisch Kranke und Senioren bzw. und/oder der zunehmenden sozialen Ungleichheit gibt es auch in Deutschland Menschen, die an Mangelernährung und Hunger leiden.

2.1.2 Saisonalität plus Regionalität

CO₂-Bilanz,

CO₂-Fußabdruck

Die regionale Herkunft bzw. die Kilometer des Transportweges der verarbeiteten Rohwaren kann und sollte ein Baustein nachhaltiger Unternehmensführung sein. Hier stehen die Treibhausemissionen bzw. die CO₂-Bilanz oder auch der CO₂-Fußabdruck allein im Vordergrund.

Unter **CO₂-Bilanz** bzw. **CO₂-Fußabdruck** (für Kohlenstoffdioxid, englisch product carbon footprint) bezeichnet man die gesamte Menge an Kohlenstoffdioxid-Emissionen, die direkt oder indirekt bei der Herstellung von Produkten entstehen. Mit dem Kohlenstoffdioxid werden oft auch andere Treibhausgase mitbilanziert, die ebenfalls zur Erderwärmung beitragen. Daher spricht man meist von CO₂-Äquivalent.

Regionalität und Treibhausgasemission

Bei der Betrachtung des CO₂-Fußabdrucks von Produkten sind zweierlei Gedanken im Blick zu halten:

1. **Die Treibhausgasemissionen und das Klimathema sind nur eine der vielen Umweltbelastungen.**

Für die ökologische Gesamtbewertung (Öko-Bilanz oder Ökologischer Fußabdruck) entlang der Wertschöpfungskette sind der Einfluss des Transportweges in den Handel und die hierbei entstehenden Treibhausemissionen in ihrer Wirksamkeit nicht zu überschätzen. Hier kommen u.a. noch Wasserverbrauch oder Flächennutzung dazu.

Ökologischer Fußabdruck

2. **Beim Einkaufsprozess endet die CO₂-Bilanz des Produkts nicht, sondern von da an liegt der Gesamtwert in Deinen Händen.**

Der Transportweg, nur ein Glied der gesamten Wertschöpfungskette, welche mit der Erzeugung von Lebensmitteln auf dem Acker, dem Stall oder der Weide beginnen und sich über Lagerung, (Zwischen-) Transportwege, Zubereitung, Haltbarmachung, Verpackung und Präsentation im Handel erstreckt und erst mit dem Konsum endet.

Wertschöpfungskette

Im Kapitel 5 liest Du deshalb noch wichtige Informationen zum Einkauf mit regionalem und saisonalem Fokus.

Kurz gesagt: Pauschal bewertet und aus ökologischer Sicht ist die Herstellung bzw. Erzeugung wichtiger als die Herkunft in Kilometern. Die Umweltentlastung durch kurze Transportwege können durch die Belastungen, die beim Anbau im Gewächshaus oder beim kühl- oder beheizten Lagern entstehen, wieder zunichte gemacht werden. Dann hat die beliebtere regionale Tomate aus dem beheizten Gewächshaus mitunter eine schlechtere Klimabilanz als die sonnengereifte Tomate aus Spanien. Selbst wenn die mit dem LKW transportiert wurde.

Erzeugung wichtiger als die Herkunft

In Zahlen zeigt sich das wie in nachfolgender Tabelle dargestellt.

Produkt (z.T. Durchschnittswerte)	CO ₂ -Fußabdruck kg CO ₂ -Äq. / kg Lebensmittel]
Tomaten, frisch	0,8
Tomaten, aus Deutschland, saisonal	0,3
Tomaten (Bio), frisch	1,1
Tomaten, aus Südeuropa, Freiland	0,4
Tomaten, aus Deutschland, beheiztes Gewächshaus, „Winter-Tomate“	1,9
Tomaten, Kirschtomaten	0,9
Tomaten passiert, Tetrapak	1,6
Tomaten passiert, Glas	1,9
Äpfel aus der Region Herbst	0,3
Äpfel aus der Region April	0,4
Äpfel (Bio)	0,2
Trauben, frisch	0,4
Trauben, frisch, aus Deutschland, saisonal	0,3
Trauben, frisch, aus Italien, saisonal	0,3

Tab. 1: CO₂-Fußabdrücke von ausgewählten Obst- und Gemüseprodukten „an der Supermarktkasse“ in Deutschland in Kilogramm CO₂-Äquivalenten pro Kilogramm Lebensmittel. Bezugsjahr: 2019

Quelle: nach Gärtner et al. 2020, S. 8-19

Allein mit kurzen Herkunftswegen der verarbeiteten Waren ist im Hinblick auf ein nachhaltigeres Gastronomiekonzept nur wenig erreicht. Letztendlich erstrecken sich die Ziele nachhaltiger Gastronomie über die Bewertung des CO₂-Fußabdrucks auch über die ökologische Gesamtbilanz (ökologischer Fußabdruck), zu der andere Einflüsse hinzukommen, die die scheinbaren Vorteile wieder zunichten machen können und sie endet auch erst auf dem Teller des Gastes.

Mit gesundem Menschenverstand sollte man zur Orientierung die CO₂-Bilanz bis zur Anlieferung bzw. Großmarktkasse heranziehen, um nachhaltiger einzukaufen.

Saisonalität vor Regionalität

Tatsächlich sind kurze Transportwege dann am günstigsten, wenn sie gleichzeitig mit einem der Saison entsprechenden Freilandanbau kombiniert werden.

Saisonalität vor Regionalität

Wem also Regionalität im Einkauf wichtig ist, muss auch darauf achten, das saisonale Angebot auszuschöpfen. Denn nur wenn Regionalität mit Saisonalität kombiniert wird, greifen die Vorteile.

Stellschraube Regionaler und lokaler Einkauf

Doch abgesehen von den CO₂-Emissionen gibt es weitere gute Gründe für den Kauf lokaler oder regionaler Produkte. Weil es gleich mehrere sind, spielen sie für die hohe Bedeutung von Regionalität einer nachhaltigeren Ernährung eine wesentliche Rolle.

Erinnerst Du Dich? Nachhaltigkeit ist eine Schnittmenge – je mehr SDGs gleichzeitig berührt bzw. verbessert werden, umso besser. Das kann Regionalität.

Nachhaltigkeit ist eine Schnittmenge

Zum einen ist da der Vorteil, dass lokale oder Ware aus der Region zur gefühlten Nähe, zur Vertrauensbildung beiträgt. Die Küche oder auch die Gäste können leichter direkt mit dem Erzeuger in Kontakt treten und gegebenenfalls dem Hof einen Besuch abstatten. Man kann sich selbst ein Bild von den Menschen hinter dem Produkt machen oder nachprüfen, wie Tiere dort gehalten werden.

Vertrauensbildung

Die gesicherte Abnahme ermöglicht Anbietern Planungssicherheit und ermöglicht so Investitionen, das stärkt die ökonomischen Nachhaltigkeitsaspekte. Außerdem fördern Großabnehmer wie Küchen, mit längerfristigen Geschäftspartnerschaften für den Einkauf nachhaltigere Ware aus der Region, auch den Wandel der innerländischen Landwirtschaft insgesamt. Wenn der Landwirt weiß, dass seine Ware zu fairen Preisen abgenommen wird, ist er möglicherweise bereit, spezielle Sorten für Deinen Verpflegungsbetrieb anzubauen oder wagt gemeinsam die Umstellung zum Bio-Anbau. Das stärkt die Unabhängigkeit vom Weltmarkt, die Verbesserungen in der Landwirtschaft und mittlere kleinere Höfe gegen die globalen Riesen.

ökonomische Nachhaltigkeits- aspekte



Einen CO₂-Rechner für Lebensmittel vom Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (ifeu) findest Du mit diesem QR-Code:

Eine weitere, umfassendere Betrachtung auf die „Nachhaltigkeit“ von Produkten, ist bei der Aktion „Mein ökologischer Rucksack“ zu finden. Der ökologische Rucksack, drückt das Gewicht aller natürlichen Rohstoffe, die für den Konsum anfallen, aus.



In diesem QR-Code verbirgt sich ein Ressourcenrechner des Wuppertal Instituts (wupperinst.org).

2.1.3 Ökologisch erzeugte Produkte bevorzugen

Biodiversität

Ökologisch erzeugte Lebensmittel zu kaufen, bedeutet automatisch eine Wahl, die hinsichtlich vieler Nachhaltigkeitsaspekte gleichzeitig (z. B. Biodiversität, Bodenfruchtbarkeit, Lachgasemission und Energieverbrauch) gegenüber konventionell erzeugten Produkten im Vorteil sind. Und das mit höherer Sicherheit, weil Bio-Ware einem gesetzlichen Schutz unterliegt.

Bio-Produkte

Die geringere Klima- und Umweltbelastung insgesamt durch den Bio-Anbau u. a. durch aktiven Artenschutz, bodenschonende Bearbeitung, humusaufbauende Düngemethoden, den Verzicht auf chemisch-synthetische Mittel sowie eine flächengebundene Tierhaltung ohne Antibiotika zur Leistungssteigerung, kommt auch der Gesundheit der Menschen zugute. In der Regel weisen Bio-Produkte geringere Rückstände von Pflanzenschutz- und Arzneimitteln als konventionelle Pendants auf.

Wie beim Punkt „Saisonalität-Regionalität“ erklärt, ist es also die Gesamtsumme an Vorteilen, die Bio-Produkte meistens zur nachhaltigsten Wahl innerhalb einer Warenguppe macht.

Aus diesem Grund gehen wir in diesem Studienbrief mit einem eigenen Kapitel „Bio in der nachhaltigen Gastronomie“ sehr ausführlich auf die vielfältigen Vorteile von biologisch erzeugten Produkten ein.

2.1.4 Pflanzenbasiert: Gemüse und Hülsenfrüchte bekommen die Hauptrolle

Basis jeder Mahlzeit

Pflanzliche Zutaten wie Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchte bilden die Basis jeder Mahlzeit, vor allem wenn sie noch dazu so wenig wie möglich vorverarbeitet wurden. Das empfiehlt sich aus gesundheitlicher, ökologischer und sozialer Sicht. Tierische Produkte sind kein Muss, können aber eine sinnvolle Ergänzung sein, auch weil Tiere ein wichtiges Glied in der Kreislaufwirtschaft sind. Die Vorteile dieser Ernährungsweise überzeugen.

Erstens verursacht die Erzeugung von Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs durchschnittlich weniger Umwelt- und Klimaschäden wie z. B. Treibhausemissionen, Landnutzung usw.).

Das zeigt die folgende Tabelle, mit „CO₂-Fußabdrücken“ von pflanzlichen und tierischen Produkten.

Pflanzliche Lebensmittel		CO ₂ -Fußabdruck kg CO ₂ -Äq. / kg Lebensmittel]
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	1 kg Reis, getrocknet	3,0
	1 kg Bulgur, getrocknet	3,0
	1 kg Vollkornnudeln, getrocknet	3,0
	1 kg Kartoffeln	3,0
Gemüse und Salat	1 kg Linsen, getrocknet	0,6
	1 kg Möhren	0,3
	1 kg Eisbergsalat	0,2
Obst	1 kg Mango	1,7
	1 kg Äpfel	0,3
	1 kg Walnüsse	1,0
Öle und Fette	1 kg Margarine, vollfett	1,8
	1 kg Rapsöl	2,7
Tierische Lebensmittel		CO ₂ -Fußabdruck kg CO ₂ -Äq. / kg Lebensmittel]
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	1 kg Rindfleisch	12,3
	1 kg Putenfleisch	4,2
	1 kg Schweinefleisch	4,2
	1 kg Lachs	6,2
Milch und Milchprodukte	1 kg Käse	5,8
	1 kg Joghurt	2,4
	1 kg Milch	1,4
Öle und Fette	1 kg Butter	9,2

Tab. 2: Geschätzte Treibhausgasemissionen bei der Produktion ausgewählter Lebensmittel

Quelle: DGE-Qualitätsstandards für die Betriebsverpflegung 2020, nach Institut für Energie- und Umweltforschung, Heidelberg (ifeu) 2020 (Hrsg.): Klimatarier CO₂-Rechner

Zweitens ist mehr Pflanze als Tier auch gesundheitlich gesehen die bessere Wahl.

Sowohl die ernährungsphysiologischen Bedarfe (z. B. Versorgung mit Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe) sind durch eine vorrangig pflanzenbasierte gut bzw. besser zu decken als durch eine zu fleischlastige Ernährungsweise, die Betonung liegt auf dem Überverzehr. Zu viel Fleisch und anteilig zu wenig Vollkorn, Gemüse und o. Ä. im Speiseplan kann zu einem langfristig erhöhten Risiko für manche Erkrankungen wie Krebs oder Stoffwechselerkrankungen

zu viel Fleisch und
anteilig zu wenig
Gemüse

beitragen (Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2019, S. 83 f.). Ganz wichtig aber: Tierische Produkte sind nicht pauschal gesundheitsschädliche Klimakiller. Vielmehr lautet die Devise „dem Überverzehr ein Ende und dafür mehr Genuss!“

180-Gradwende Das ist nicht neu, aber immer noch hakt es an der Umsetzung. Denn um zu einer pflanzenbasierten Esskultur zu gelangen, bräuchte es ausgehend von der jetzigen, eine 180-Gradwende der deutschen Esskultur.

Es hat sich zwar schon viel bewegt, aber in der Gastronomie stehen allzu oft immer noch der klassischen Drei-Komponententeller im Vordergrund, und darauf liegen Fleisch, Fisch oder vielleicht auch eine Alternative wie Ei, gebackener Käse o. Ä. im Rampenlicht. Gemüse und die sogenannte Stärkebeilage umrahmen das Ganze oder agieren oft als Stellvertreter.

keine Pauschallösung Hier braucht es ein Umdenken, kein weiter wie bisher und Fleisch- oder Käseersatz – denn: Ersatz schmeckt immer nach Verzicht, also nicht, und hochverarbeitete Ersatzprodukte sind auch keine Pauschallösung.

2.1.5 Gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugen

geringerer CO₂-Fußabdruck Prinzipiell hat unverarbeitete Frischware den geringeren CO₂-Fußabdruck im Vergleich zur vorverarbeiteten. Und wie jeder weiß: Wer gering verarbeitete Produkte verarbeitet, weiß, welche Zutaten und Hilfsstoffe in Speisen (nicht) enthalten sind.

widrige Zutaten Das heißt auch, dass man widrige Zutaten wie Zucker, Salz in der Menge besser regulieren kann. Lebensmittelüberhänge einfacher und vielseitiger weiterverarbeiten, was die Vermeidung von Lebensmittelabfällen fördert. Außerdem erlauben frische Produkte einen flexiblen Umgang mit dem saisonal verfügbaren Marktangebot. Damit gewinnt die Speisekarte außerdem an Vielseitigkeit und Abwechslungsreichtum, was zwei der wichtigsten Voraussetzungen für eine gesundheitsförderliche Ernährung ist.

Der ökologische Vorteil: Die abwechslungsreiche Nachfrage nach unterschiedlichen Gemüsesorten und Tierrassen trägt zum Erhalt der Biodiversität bzw. zum Artenschutz bei und das wiederum zum Erhalt gesunder Ökosysteme!

„Arche des Geschmacks“ Mit dem Projekt „Arche des Geschmacks“ schützt die Slow Food Stiftung für Biodiversität derzeit über 5.200 „Arche-Passagiere“. Dahinter verbergen sich weltweit regional bedeutsame Lebensmittel, Nutztierrassen, Kulturpflanzen sowie traditionelle Zubereitungsarten, die vor dem Vergessen und Verschwinden bewahrt werden sollen. Im heutigen Ernährungswirtschaftssystem gelten sie als unrentabel, u. a. wegen ihrer relativ aufwendigen Herstellung oder Aufzucht, oder sie sind „aus der Mode“ gekommen, weswegen sie vom Aussterben bedroht sind.

Aufgrund des voranschreitenden Artenverlustes gewinnt die „Arche des Geschmacks“ immer größere Bedeutung.



Schau Dir die „Arche des Geschmacks“ mit diesem QR-Code an.

Der Fokus gehört auf eine langfristige Vielfalt in der Breite, statt auf immer dieselbe tägliche Vielfalt gerichtet. Innerhalb der eingesetzten Waren, z. B. Gemüse oder Getreide gilt es möglichst viele unterschiedliche und saisonal erhältliche Sorten aufzunehmen. Rechnen tut es sich auch noch: So spart man Kosten durch horrende Preise für Obst oder Gemüse, das außerhalb der Saison eingekauft werden muss.

Vor diesem Hintergrund ist es dreifach nachhaltiger und klüger, auf eine schmale, aber über den Monat abwechslungsreiche, saisonal angepasste Speisekarte zu setzen, anstatt täglich ein großes Sortiment anzubieten, das sich kaum verändert.

2.1.6 Lebensmittelabfälle

Lebensmittelabfälle sind bares Geld. So viel ist allen Gastronomen bekannt, deshalb liegt es immer im unternehmerischen, ökonomischen Interesse, den Anfall zu vermeiden. Aber auch im Hinblick auf die ökologische und soziale Nachhaltigkeit ist die Reduktion von Abfällen durch alle Prozessschritte der Wertschöpfungskette hinweg, vom Feld bis zum Teller, eine bedeutende Stellschraube.

Lebensmittelabfälle

Je mehr sich der Nutzungsgrad (Effizienz) eines Lebensmittels im Verhältnis zum Ressourceneinsatz (u. a. CO₂-Bilanz, Wasser, Flächennutzung) maximieren lässt, umso besser. Dazu muss jegliche Verschwendug auf ein absolut unvermeidbares Minimum reduziert werden. Die Überprüfung und kontinuierliche ständige Weiterentwicklung der Maßnahmen zur Reduktion von Lebensmittelabfällen kann Betriebe hinsichtlich wirtschaftlicher und ökologischer, aber auch ethischer Zielrichtungen der Nachhaltigkeit wesentlich voranbringen. Lebensmittelabfall betrifft alle und darf nicht nur das Anliegen von zur Sparsamkeit angehaltenen gastronomischen Betrieben sein. Aktuell liegt der Anteil der Außerhausbranche am gesamten Anfall von Lebensmittelabfällen bei 17 % und übersteigt damit den Handel. Hier gibt es noch Verbesserungspotenzial (Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) 2021, über www.bmel.de).

unvermeidbares
Minimum

Wertschätzung In der Praxis zeigt sich, dass sich viele Betriebe hier oft in falscher Sicherheit wähnen. Es gilt alle Produktionsverluste entlang der gesamten Wertschöpfungskette regelmäßig und kontinuierlich systematisch zu messen und zu überwachen. Auch Lager- und Schäl- o. ä. Verluste sind relevant. Weitere Vorteile: durch Upcycling oder Kosteneinsparungen können Mittel z. B. für einen nachhaltigeren Einkauf generiert werden und bei den ethischen Aspekten geht es z. B. um die Wertschätzung und die Ernährungsungleichheiten, die es auch hierzulande gibt.



Lebensmittelabfälle in Deutschland: Aktuelle Studie über Höhe der Lebensmittelabfälle nach Sektoren, findest Du unter BMEL – Lebensmittelverschwendungen – Lebensmittelabfälle in Deutschland.

Fazit:

Alle Stellschrauben bedienen!

Nachhaltigkeit ist die Schnittmenge aus allen Nachhaltigkeitsbereichen. Die maximale Schnittmenge wird dann erreicht, wenn Du an mehreren Stellschrauben drehst.

Oberste Priorität hat, dass nach und nach alle Parameter berücksichtigt werden. Für die Umsetzung ins operative Handeln ist es sinnvoller, mit dem anzufangen, was sich am schnellsten und einfachsten umsetzen lässt. Zweitrangig ist, mit welcher Stellschraube begonnen wird.

Informations- und Analysephase Entscheidender Erfolgsfaktor von erfolgreichen Umstellungsvorhaben ist stets ein guter Plan und der beginnt mit einer sorgfältigen Informations- und Analysephase. Die Erkenntnis, bei welcher der angeführten Beeinflussungsmöglichkeiten Du den Anfang machst, oder wo Du vielleicht schon gut bist, setzt einen Überblick voraus.

Den Fahrplan dazu findest Du im Kapitel „Nachhaltig Wirtschaften“.

Mit ein wenig regional und vegan ist es natürlich nicht getan und Pauschallösungen gibt es nicht. Wichtig ist, den Plan auf die Eigenheiten des Betriebes (z. B. Pizzaofen) und die der Gästegruppen zuzuschneiden und die wirkungsvollen Stellschrauben für mehr Nachhaltigkeit herauszuarbeiten.

Doch ehe man mit der Umstellung des Betriebs anfängt, braucht man erst einmal die nötigen Informationen und die richtige Einstellung. Dafür sorgt das folgende Kapitel.

2.2 Wissenschaftliche Konzepte für nachhaltige Ernährung

Nachdem geklärt ist, welche Themenvielfalt sich hinter Nachhaltigkeit verbirgt, geht es jetzt um ein Grundverständnis im Hinblick auf eine nachhaltige Ernährung. Zwar ist nachhaltig kochen auch Herzenssache, doch für Profis ist insbesondere in der Gemeinschaftsgastronomie ein wissenschaftlich fundiertes Konzept der richtige, verantwortungsvollste Weg.

Mit einem Ausflug in die Vergangenheit, zu den wissenschaftlichen Pionieren der nachhaltigen Ernährung, kannst Du Dir außerdem noch einmal einen ordentlichen Motivationsschub abholen.

[Ausflug in die Vergangenheit](#)

Zum Einstieg sei geklärt, was die Experten unter nachhaltiger Ernährung verstehen. Eine Definition erarbeitete die hoch angesehene Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen, (englisch: Food and Agriculture Organization of the United Nations FAO) im Jahr 2011 anlässlich des Symposiums „Biodiversität und Nachhaltigkeit gegen Hunger“.

„Nachhaltige Ernährungsweisen haben geringe Auswirkungen auf die Umwelt, tragen zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei und ermöglichen heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben. Sie schützen und respektieren die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, sie sind kulturell angepasst, verfügbar, ökonomisch gerecht und bezahlbar, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund und verbessern gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen“.

Die zentrale Botschaft des Symposiums lautete: „Die Gesundheit der Menschen kann nicht mehr von der Gesundheit der Ökosysteme getrennt werden“. (Quelle: www.bzfe.de)

2.2.1 Das Vorbild: Die Gießener Vollwerternährung

Die modernen Vorstellungen von einer nachhaltigeren Ernährung lassen sich auch in älteren Quellen wiederfinden. Allen voran ist das die Gießener Vollwerternährung nach LEITZMANN und Kollegen, (auch „Vollwertkost“) die in ihrer ersten Version unter anderem den Verzehr verarbeiteter Lebensmittel noch streng reglementierte.

[Gießener Vollwerternährung](#)

Nach dem eine Studie zur gesundheitlichen Bedeutung der Gießener Vollwerternährung dann wider Erwarten Nachteile offenlegte, passten LEITZMANN und Kollegen ihre Vorgaben noch einmal an. Die hier wiedergegebene entspricht dieser modernen Form der Vollwerternährung.

[Grundsätze der Vollwerternährung](#)

Das Konzept lässt sich in sieben einfach umsetzbaren Grundsätzen der Vollwerternährung darstellen (vgl. Leitzmann et al. 2012, S. 3, 110):

1. **Genussvolle und bekömmliche Speisen**
2. **Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel**
3. **Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel**
4. **Ökologisch erzeugte Lebensmittel**
5. **Regionale und saisonale Erzeugnisse**
6. **Umweltverträglich verpackte Produkte**
7. **Fair gehandelte Lebensmittel**

Genuss und Bekömmlichkeit als Regel Nr. 1 Großer Pluspunkt: Daran, dass die Gießener Gruppe Genuss und Bekömmlichkeit als Regel Nr. 1 an den Anfang ihres Konzeptes stellt, zeigt den umfassenden Blick auf die gesunde und nachhaltige Ernährung, der der Ökotrophologie (Haushalts- und Ernährungswissenschaften) zu eigen ist. Obwohl allen klar ist, dass es ohne Genuss und Wohlfühlen beim Essen keine nachhaltigere Entwicklung geben kann, fehlt dieser Rundumblick in vielen der in den 2020ern entwickelten Konzepten.

2.2.2 Die Weiterentwicklung: Die nachhaltige Ernährung 2.0

Ökotrophologe Karl von Körber Modernere Modelle, wie das der Arbeitsgruppe um den Gießener Ökotrophologen Karl VON KÖRBER, berücksichtigen in ihren Grundüberlegungen zur Nachhaltigkeit, wie in folgender Abbildung zu sehen, nicht drei, sondern sogar fünf Dimensionen.

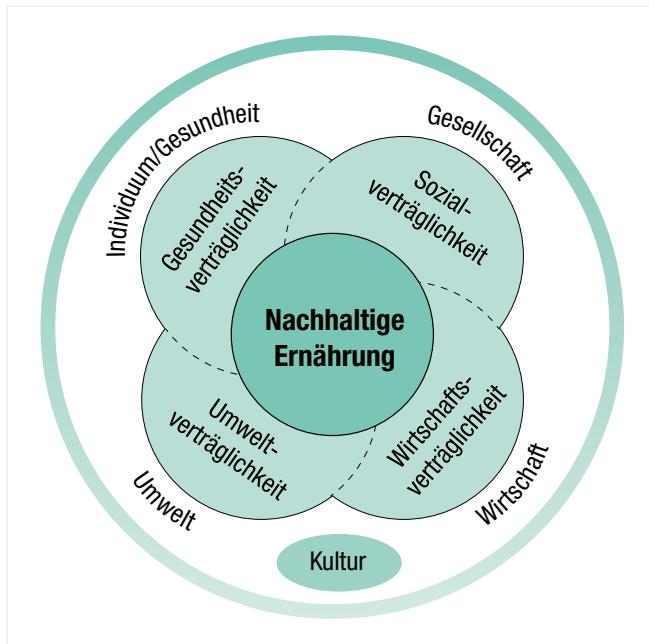


Abb. 7: 5 Dimensionen einer nachhaltigen Ernährung

Quelle: nach v. Körber 2014, Ernährung im Fokus 2014, S. 261

Damit stellen VON KÖRBER und Kollegen individuelle Vorlieben und Gewohnheiten beim Essen und Trinken, in den Rahmen aus Lebensstil, esskultureller Herkunft und globalen Auswirkungen.

Auch aus dieser noch etwas umfassender gedachten Perspektive stellen sowohl die Vereinbarkeit als auch der Erhalt von Vorlieben, Werthaltungen, Esstraditionen oder ähnlichem als wesentliche Grundbedürfnisse des Menschen dar, die mit in die Schnittmenge Nachhaltigkeit gehören und wie es auch die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) tun.

In der Orientierungshilfe zur Umsetzung formulierten VON KÖRBER und Kollegen, ebenfalls sieben Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung (vgl. v. Körber 2014, S. 263). Doch wie zu sehen, sind Genuss und Bekömmlichkeit zugunsten der sozial-ökologischen und ökonomischen Forderungen an siebter Stelle genannt.

[Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung](#)

- 1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel, überwiegend laktovo-vegetabile Kost**
- 2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel**
- 3. Regionale und saisonale Erzeugnisse**
- 4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel**
- 5. Fair gehandelte Lebensmittel**
- 6. Ressourcenschonendes Haushalten**
- 7. Genussvolle und bekömmliche Speisen**

Damit lassen das Modell bzw. die Grundsätze Raum für die Hauptaufgabe der Gastronomie: Menschen mit köstlichem, gutem, gesundem und fairem Essen glücklich zu machen.

Foodies und Influencerinnen haben es vielleicht schon erkannt: Wer sich in den Social Media bewegt, erkennt zwischen den hier aufgezählten, fast schon historischen Grundsätzen, unschwer Bezüge zwischen Gießener Vollwertkost und dem Konzept VON KÖRBERS zum Bio-Gedanken und vielen der beliebtesten Ernährungs- oder Food-Trends wie etwa „Clean-Eating“, „Glokal“, „Flexitarisch“, „Crafted“ bzw. „Do-it-Yourself“ oder die „Zero Waste“. Wie in der virtuellen Welt üblich, richten sich diese Trends auch mehr oder weniger genussorientiert aus und beziehen darüber hinaus emotional geprägte Aspekte wie handwerkliche bzw. frische Verarbeitung, Nähe zum Erzeugungsort sowie Vermeidung von Lebensmittel- bzw. Verpackungsabfällen mit ein.

Genuss und Bekömmlichkeit als Schlüssel

Geschmack und Kreativität

Für gastronomische Konzepte ist es ein Muss, den Genuss mindestens wie „VON KÖRBER“ nicht zu vernachlässigen, wenn nicht sogar, wie „LEITZMANN und Co.“, Geschmack und Kreativität ganz nach vorne zu stellen.

Nur wenn nachhaltigere Speisenangebote kreativ und geschmacklich mindestens so ansprechend sind wie die bisherige Küche, überzeugen sie Deine Gäste und halten Dich am Markt. Und nur dann kommt es tatsächlich dazu, dass sich Gäste wohlfühlen und Betriebe sich ökonomisch und sozial-ökologisch weiterentwickeln. Dass und wie wichtig Geschmack den Deutschen ist, zeigt der BMEL-Ernährungsreport seit vielen Jahren.

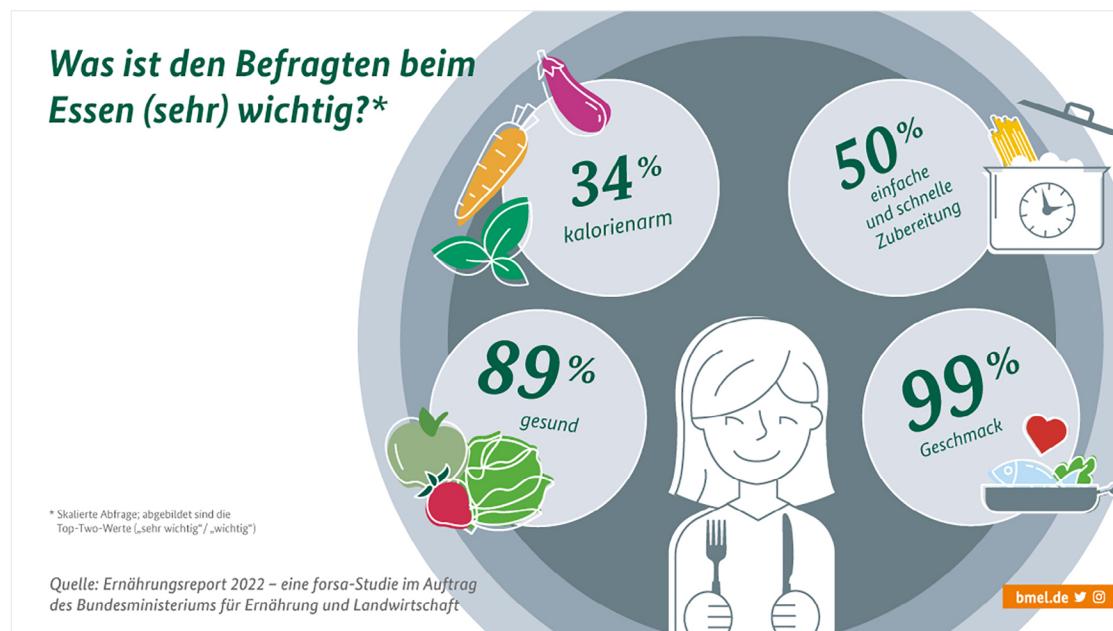


Abb. 8: Ernährungsreport 2022

Quelle: vgl. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft 2022 www.bmel.de

2.3 Gegenwärtiges Verständnis von nachhaltiger Ernährung

Die liberale, auf Esskultur, Genuss, menschliche Bedürfnisse und Machbarkeit gerichtete Sicht LEITZMANNS, VON KÖRBERS und Kollegen vermisst man mitunter in den aktuellen Diskussionen um die Transformation der Ernährungssysteme (Übergang, Überführung), die Wirtschaft und Ernährungsgewohnheit in den Wohlstandsländern fokussiert.

Transformation der
Ernährungssysteme

Das mag am hohen Handlungsdruck durch viele Krisen, aber auch daran liegen, dass hier in der Regel und zahlenmäßig überwiegend Klima-, Umwelt- oder Wirtschaftsexperten an der Meinungsbildung maßgeblich beteiligt sind, die andere Schwerpunkte setzen müssen.

2.3.1 Die Planetary Health Diet

Im Januar 2019 stellte die EAT-Lancet-Kommission, einer Gruppe internationaler und interdisziplinärer Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern das Konzept „Planetary Health Diet“ (PHD) vor.

EAT-Lancet-
Kommission

Die Ernährungsrichtlinie wurde mit dem Ziel entwickelt, allen Ländern der Erde als Orientierungshilfe für die Anpassung der jeweiligen Esskultur zu dienen.

Dafür gibt die PHD theoretisch berechnete Tagesmengen der wichtigsten Lebensmittel pro Kopf vor, die in dieser Zusammensetzung die einerseits Versorgung aller Menschen weltweit und zukünftig gewährleisten kann und gleichzeitig die Einhaltung der planetaren Grenzen garantiert.

Die Planetary Health Diet der EAT-Lancet-Kommission zeigt einen Referenzrahmen für einen (planetar) gesunden, sozial und umweltgerechten Speiseplan auf. Mit dieser Ernährungsweise als Richtlinie, soll die Gesundheit der Menschen und die des Planeten gleichermaßen geschützt werden können.

Lebensmittelgruppe	Empfohlene Menge pro Tag in Gramm (in Klammern: mögliche Spannbreiten)	Kalorienaufnahme pro Tag (in kcal)
tägliche Energieaufnahme 2.500 Kilokalorien		
Vollkorngesetzte	232	811
Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Maniok)	50 (0-100)	39
Gemüse	300 (200-600)	78
Obst	200 (100-300)	126
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0-28)	30
Geflügel	29 (0-58)	62
Eier	13 (0-25)	19
Fisch	28 (0-100)	40
Hülsenfrüchte	75 (0-100)	284
Nüsse	50 (0-75)	291
Milchprodukte (Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte)	250 (0-500)	153
Ungesättigte Fette (Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenzernöl)	40 (20-80)	354
Gesättigte Fette (Palmöl, Schmalz, Talg)	11,8 (0-11,8)	96
Alle Süßungsmittel	31 (0-31)	120

Tab. 3: Der Speiseplan für die Zukunft, Lebensmittelmengen laut Planetary Health Diet

Quelle: Bundeszentrum für Ernährung 2020a www.bzfe.de nach Willet et al. 2019

Bei der Beibehaltung der heutigen sehr ungleich verteilten Ausgangslage und vor dem Hintergrund einer wachsenden Erdbevölkerung ist dies in Zukunft nicht mehr zu schaffen. Vor allem der Konsum von Fleisch und Zucker müsste sich wesentlich reduzieren.

Insbesondere rotes Fleisch stünde dann erheblich seltener auf dem Tisch. Stattdessen müsste sich der Verzehr von Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen bzw. Saaten in etwa verdoppeln, was laut folgender Abbildung ebenfalls vielen Deutschen schwerfallen dürfte.

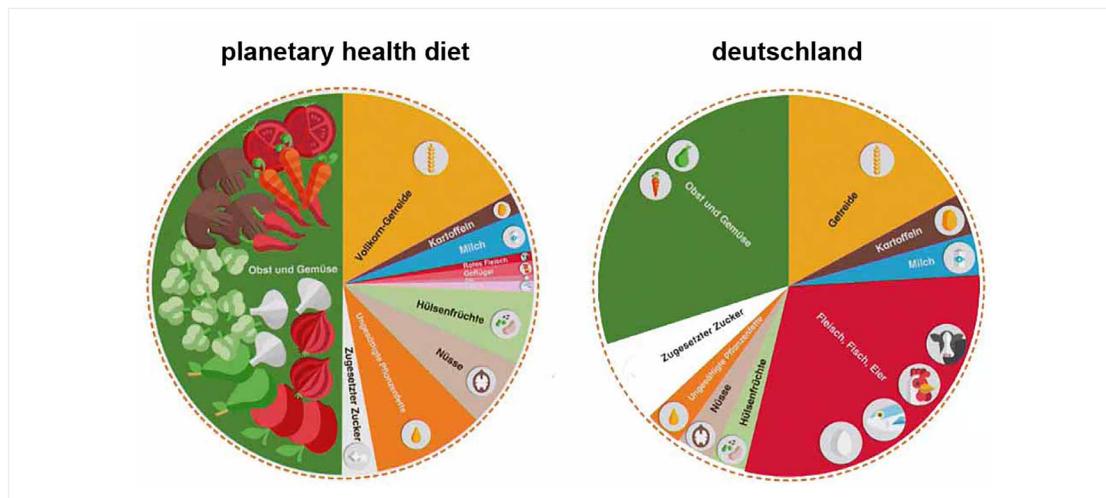


Abb. 9: Tipps zur nachhaltigen Ernährung

Quelle: soulfood-nutrition.de nach Brent Loken, EAT 2019, <https://soulfood-nutrition.de>

Die Eat Lancet Kommission betont, dass die PHD ausdrücklich nicht als Tagesplan zu verstehen ist. Sie ist gedacht als Maßstab, an denen die Fachgesellschaft wie die DGE in Deutschland, ihre Empfehlungen für die heutigen landestypischen Essgewohnheiten anpassen sollten.

nicht als Tagesplan

Erik ROCKSTRÖM, der Leiter der EAT-Lancet-Kommission betont, dass eine Ernährungsrichtlinie wie die PHD allein bei Weitem nicht ausreicht, um die Ernährung auf lange Sicht im Rahmen der planetaren Grenzen zu halten. Es braucht einen umfassenden Wandel im Ernährungssystem bzw. eine „globale Revolution der Landwirtschaft“.

Dazu formulierte die EAT-Lancet Kommission „**Fünf Strategien für die globale Ernährungswende**“:

globale
Ernährungswende

1. Gesündere Ernährung fördern

u.a. Werbeeinschränkungen, Ernährungskampagnen, Verfügbarkeit, Erschwinglichkeit guter Lebensmittel

2. Qualität und Vielfalt statt Quantität in der Landwirtschaft

u.a. Entwicklung weg von hohen Erträgen hin zu einer Vielfalt an nährstoffreichen Nahrungsmitteln, Förderung des Anbaus pflanzlicher Lebensmittel, Forschungsprogramme

3. Landwirtschaft nachhaltig intensivieren

Investition in ökologische Landwirtschaft, Produktion muss nachhaltiger und gleichzeitig produktiver werden, u.a. resistente Sorten verstärkt einsetzen, verbesserte Bodenqualität

4. Strenge Vorgaben für die Nutzung von Land und Meer

u.a. streng reglementierte Nutzung von Land und Meeren durch Sperrzonen, Verbot von Rodungen

5. Lebensmittelabfälle halbieren

Verluste während der Lebensmittelproduktion sowie im Handel o.ä. und im privaten Haushalten

freiwilliges „Weniger-ist-Mehr“	Außerdem hebt die Gruppe die Vorteile des freiwilligen „Weniger-ist-Mehr“ hervor. Aus Solidarität und im Sinne des fairen Miteinanders auf der Welt sollten die reichen Länder zugunsten ärmerer zurücktreten. Wenn die Industriestaaten den Überverzehr von Fleisch und anderen tierischen bzw. veredelten Produkten senken, u. a. umso die Flächen für den bisher benötigten Tierfutteranbau, für die menschliche Nahrungsversorgung freizumachen, wäre das eine Win-Win-Situation. Dort ließen sich verbunden mit der Normalisierung des Fleischverzehrs, viele vermeidbare Todesfälle durch ernährungsmittelbedingte Erkrankungen verhindern.
Genussfaktor pflanzlicher Speisen	Nicht zuletzt betont die Kommission dabei den Genussfaktor pflanzlicher Speisen in den Fokus zu stellen und nicht als Verzicht auf Fleisch zu sehen.



Die Homepage www.eatforum.org hält dazu viele, sehr ansprechende Rezepte und eine Koch-Community bereit.

2.3.2 DGE Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung – geht das auch in nachhaltig?

Die offiziellen Ernährungsempfehlungen für Deutschland werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) veröffentlicht, beispielsweise in Form der Orientierungshilfe „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“. Die Fachgesellschaft sichtet und bewertet dazu kontinuierlich die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Mit Erscheinen der Planetary Health Diet stellte sich die Frage, ob die DGE-Empfehlungen überarbeitet werden müssen. Daher arbeitete die DGE alle Erkenntnisse auf.

Es zeigte sich zum einen die hohe Übereinstimmung zwischen PHD und den gültigen DGE-Empfehlungen und zum zweiten klärten sich die begründeten Abweichungen, denen u. a. die unterschiedlichen Perspektiven und rechnerischen Herangehensweise für die PHD zu Grunde liegen. Beides kann man an folgenden Abbildungen nachvollziehen.



Abb. 10: Vergleich DGE-Ernährungskreis und Planetary Health Diet

Quelle: www.dge.de

Planetary Health Diet, EAT-Lancet- Kommission (Willett et al. 2019)	(bei einer Energiezufuhr von 2.500 kcal/Tag)	Vollwertige Ernährung, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (Oberritter et al. 2013)	bei einer Energiezufuhr von 1.600-2.400 kcal/Tag
Lebensmittelgruppe	Menge (g/Tag)	Lebensmittelgruppe	Orientierungswert (g/Tag)
Getreide	232 (0-60 % der Gesamtenergie)	Getreide (-produkte)	200-300
Kartoffeln	50 (0-100)	Kartoffeln, Nudeln, Reis	150-250
Gemüse und Salat, Hülsenfrüchte	300 (200-600) 100	Gemüse und Salat inkl. Hülsenfrüchten	≥ 400
Obst Nüsse	200 (100-300) 25	Obst ≥ 250 davon: Nüsse	25
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch Geflügel	14 (0-28) 29 (0-58)	Fleisch, Wurst	43-86
Fisch	28 (0-100)	Fisch	21-31
Eier	13 (0-25)	Eier	< 25
Milch (Vollmilch oder daraus hergestellte Produkte)	250 (0-500)	Milch(-produkte) Käse	200-250 50-60
ungesättigte Fettsäuren (Öle)	40 (20-80)	Öle	10-15

gesättigte Fettsäuren* (Palmöl, Schmalz)	11,8 (0-11,8)	Butter, Margarine	15-30
alle Süßungsmittel (inklusive Zucker)	31 (0-31)	freie Zucker	≤ 50g (Ernst et al. 2018)
		Getränke	rund 1,5 l/Tag bevorzugt Wasser

* Milchfett schon in „Milch“ enthalten

Tab. 4: Lebensmittelmengen im Vergleich PHD und DGE

Quelle: Breidenassel et al. 2021, S. 61-66

Trend „Plant“ oder „Pflanzlich“ Mit der PHD hat der Trend „Plant“ oder „Pflanzlich“ noch einmal einen enormen Schub erhalten, durch den der Megatrend Vegan-Vegetarisch selbst in die schwierigeren Sektoren der Gemeinschaftsgastronomie wie z. B. Kliniken, Einzug erhalten hat.

Doch bei aller Begeisterung gibt es auch berechtigte Kritik an dem Konzept:

- Die zugrunde gelegte tägliche Energiezufuhr liegt mit 2.500 kcal ggf. deutlich unter (Schwerarbeiterin) bzw. über dem tatsächlichen Bedarf (Büroarbeiterin) vieler Menschen. Zudem stehen Menschen in vielen Ländern dieser Erde bedeutend weniger Kalorien pro Tag zur Verfügung, über die alle sonstigen Nährstoffe dennoch aufgenommen werden müssen.
- Das Gleiche gilt auch für die esskulturelle Umsetzbarkeit, schon allein aus Gründen der Verfügbarkeit der aufgeführten Lebensmittel. So entsprechen beispielsweise die Vorgaben für den Fleischverzehr für Nordamerika ein Minus um 50 % gegenüber der heutigen Menge, während die Menschen in den afrikanischen Ländern nur noch ein Siebtel der heute verzehrten Menge an stärkereichen Pflanzen essen dürften.

Schlussfolgerung der DGE Die Schlussfolgerung der DGE lautet deswegen, dass die bisherigen DGE-Empfehlungen keiner Änderung bedürfen.

Sinngemäß lautet das Fazit: Die Planetary Health Diet als auch die DGE-Empfehlungen weisen als pflanzenbetonte Ernährungsweisen breite Übereinstimmung auf. Unterschiede bestehen vor allem bei Milch und Milchprodukten, die die DGE aber mit Blick auf wissenschaftliche Erkenntnisse beibehalten muss.

Für die praktische Umsetzung der Planetary Health Diet bedarf es der Berücksichtigung regionaler Gegebenheiten wie dies bei den Empfehlungen der DGE realisiert ist. Die Ernährungswirklichkeit in Deutschland steht im deutlichen Kontrast zu beiden Empfehlungen.

Fazit:

Lecker und nachhaltig, mit DGE und PHD

Die Planetary Health Diet kann durch ihre neu gesetzten Akzente „Klima“ und „Welternährung“ dabei helfen, Gästen einen genussvollen Zugang zu einer nachhaltigen und der Gesundheit zuträglichen Ernährung zu ermöglichen.

neu gesetzte
Akzente

Schließlich lassen sich mit Hülsenfrüchten, Getreidesorten, Saaten und Nüssen köstliche Gerichte kreieren. Alles das empfiehlt auch die DGE, doch mit den Botschaften rund um den „Planet“ schmeckt es den Gästen vielleicht ein bisschen besser.

köstliche Gerichte

Andersherum ist es wissenschaftlich nicht gerechtfertigt die PHD gegen die DGE-Empfehlungen auszuspielen und genauso wenig gibt die PHD vor, Pflanzen heilig zu sprechen und den Genuss von Milchprodukten und Fleisch zu verteufeln.

Für die Umsetzung einer gesunden Ernährung nach DGE, auch in der Gastronomie, heißt es also Entwarnung bzw. Entspannung. Bei den bisherigen Empfehlungen bleibt es. Zusammengefasst: Mehr Pflanzliches wie Gemüse und Hülsenfrüchte, weniger Fleisch und Zucker und insgesamt, mit Genuss essen und nur so viel wie wir brauchen.

Das Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (WBAE)

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) beauftragte ihren Wissenschaftlichen Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) den politischen Handlungsbedarf auf Basis aller verfügbaren Erkenntnisse zu erarbeiten. Das Ergebnis dieser Mammutaufgabe ist ein ernährungspolitischer Maßnahmenkatalog für Deutschland mit dem Titel „**Politik für eine nachhaltigere Ernährung – Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten**“, der 2020 erschien und seitdem viel Beachtung gefunden hat. Kern des Papiers sind ebenfalls die im vorangehenden Kapitel vorgestellten Empfehlungen der Eat Lance Kommission und die Planetary Health Diet.

Maßnahmenkatalog
für Deutschland

Mit den bekannten „Big-Four“ der Nachhaltigkeit (Gesundheit, Soziales, Umwelt, Tierwohl) greift die Gruppe die hohe Bedeutung der Ernährungsumgebungen auf, zu denen auch die Gastronomie gehört. Hier müssten Politik und Ernährungswirtschaft mehr Verantwortung übernehmen, damit der Wandel zu nachhaltigen Ernährungsweisen in Deutschland gelingen kann (vgl. Wissenschaftlichen Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz 2020, Zusammenfassung S. I). Für viele gilt das WBAE-Gutachten deshalb als bahnbrechend.

Dazu führt der WBAE zahlreiche Maßnahmen für eine integrierte Politik für eine nachhaltigere Ernährung auf wie beispielsweise die Besteuerung von Lebensmitteln oder ein Werbeverbot für bestimmte Lebensmittel im Kinderfernsehen.

Positiv für die Gastronomie ist daran, dass der WBAE auch dem Essen außer Haus ein hohes Potenzial für Verbesserungen in Sachen Nachhaltigkeit zuschreibt.

Essen außer Haus,
hohes Potenzial

Gleich zwei Maßnahmen sollen dazu beitragen, dass die Ernährungsumgebungen in Deutschland fairer und gesünder werden. Erstens soll ein **Systemwechsel in der Kita- und Schulverpflegung** flächendeckend für besseres Kinderessen sorgen und zweitens sollen sich mit der Maßnahme **Öffentliche Einrichtungen verbessern**, auch das Essen aus Großküchen in allen anderen Bereichen nachhaltiger gestaltet werden, etwa durch kleinere Portionsgrößen.

In dem Zusammenhang empfiehlt der WBAE auch die verpflichtende Einführung der Zertifizierung von Betrieben der Gemeinschaftsgastronomie nach den Qualitätsstandards für Ernährung.

Auf der Seite des WBAE <https://nachhaltigere-ernaehrung-gutachten.de> kann man alle Empfehlungen bequem ansehen. Suche nach mindestens drei Maßnahmen, von denen auch die Gastronomie betroffen ist – egal, ob positiv oder negativ!

2.3.3 DGE-Qualitätsstandards für eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Verpflegung in allen Lebenswelten

Die DGE-Qualitätsstandards für verschiedene Lebenswelten wurden von der DGE im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) entwickelt. Die DGE-Qualitätsstandards beinhalten Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung in Gemeinschaftseinrichtungen. Sie unterstützen Verantwortliche in Kindertageseinrichtungen, Schulen, Betrieben, Krankenhäusern und Rehakliniken, Senioreneinrichtungen sowie Anbieter von „Essen auf Rädern“ beim Angebot einer ausgewogenen Verpflegung.

Die DGE betont stets, dass für sie das Ziel, eine nachhaltigere Ernährung zu fordern und zu fördern, fester Bestandteil ihrer Aktivitäten ist. Gesundheit ist ein zentrales Ziel einer nachhaltigeren Ernährung. Da Menschen durch das, was sie essen und trinken, ihre Gesundheit, Lebensqualität und ihr Wohlbefinden beeinflussen.

In diesem Sinne beinhalten die Qualitätsstandards der DGE allesamt Nachhaltigkeitsaspekte (z. B. Beschaffung von Fisch aus nachhaltigem Fang, reduziertes Angebot von Fleisch und Wurst, zuckerarme Zubereitung, Partizipation von Team und Gästen). Erst vor kurzem wurden einige Kriterien für die neueste Auflage aus dem Jahr 2020 noch einmal angepasst.



Auf den einzelnen Startseiten der Qualitätsstandards kann man sich viele interessante Informationen zur nachhaltigen Betriebsführung in der Gastronomie zusammensuchen. Dorthin findest Du mit diesem QR-Code:

Die folgende Abbildung veranschaulicht die Parallelen darin zu den Nachhaltigkeitsmodellen.

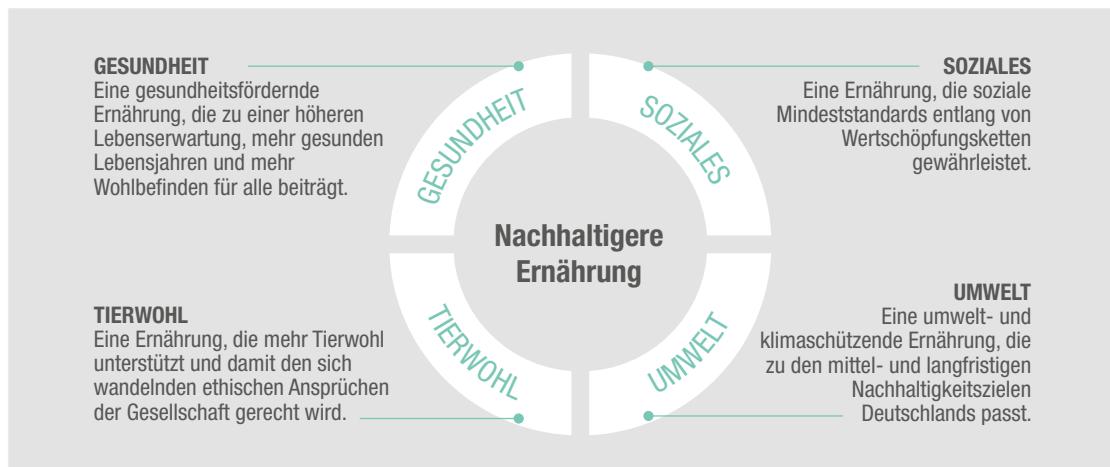


Abb. 11: Ziele einer nachhaltigeren Ernährung

Quelle: vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2020, S. 25, nach Burlingame 2012



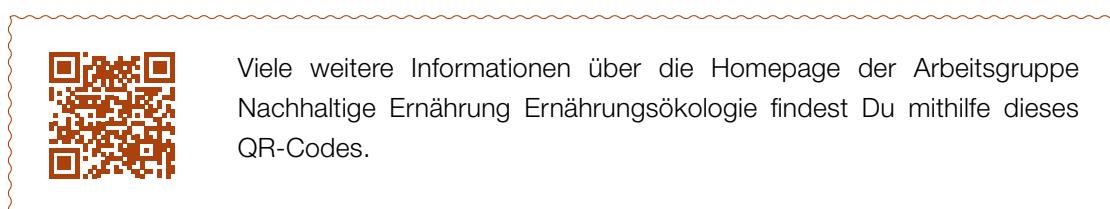
Besonders engagierten Küchen bietet die DGE seit 2017 das DGE-Zusatzzertifikat „Nachhaltige Verpflegung“ an. Es kann in allen Lebenswelten (Kindertagesstätten, Schulen, Hochschulen, Betriebe, Krankenhäuser, Rehakliniken, stationäre Senioreneinrichtungen sowie bei Anbietern von „Essen auf Rädern“) erworben werden.

DGE-Zusatzzertifikat
„Nachhaltige
Verpflegung“



Als Zusatzauszeichnung ist die Teilnahme an die erfolgreich absolvierte Zertifizierung nach DGE-Qualitätsstandard gebunden. Damit steht sie exklusiv den schon zertifizierten Logo-Partnern bzw. Interessenten dafür zur Verfügung. Die Zertifizierungskriterien und weitere Informationen dazu findest Du mit folgendem QR-Code:

Abb. 12: Zusatzzertifikat „Nachhaltige Verpflegung“ der DGE
Quelle: www.dge.de





Das Projekt „Besseresser:innen“ des WWF Deutschland, zeigt wie die Zukunft unserer Ernährung aussehen kann. Es ist ein kulinarischer Kompass für eine gesunde Erde. Zu finden ist der „Kulinarische Kompass“ für eine gesunde Erde mit diesem QR-Code:

#Dein_Lerncheck

- 2.1** Inwiefern bestehen Wechselwirkungen zwischen den Umweltschäden bzw. planetaren Grenzen und den Ernährungsgewohnheiten in Deutschland?
- 2.2** Was versteht man unter „Stellschraube der Nachhaltigkeit“?
- 2.3** Erläutere vier wirksame Zielsetzungen aus der Ernährung, mit denen ein positiver Effekt erreicht werden kann; erläutere alle vier anhand von jeweils einem Beispiel aus der Praxis.
- 2.4** Wie bewertest Du die Regionalität und Saisonalität von Lebensmitteln in einem nachhaltigen Gastronomiekonzept und wie gewichtetest Du diese? Begründe dies kurz.
- 2.5** Was versteht man unter CO2-Fußabdruck und ökologischem Fußabdruck von Lebensmitteln? Wo spielen beide eine Rolle im Rahmen eines nachhaltigen Gastronomiekonzepts?
- 2.6** Wie lautet die Definition der FAO von nachhaltiger Ernährung?
- 2.7** Was weißt Du über die Gießener Vollwerternährung nach Leitzmann et al. und welche Bedeutung hat das Konzept aus Deiner Sicht heute noch?
- 2.8** Nenne die sieben Grundsätze der Gießener Vollwerternährung und erläutere den Vorteil dieser Ernährungsform gegenüber anderen Konzepten.
- 2.9** Nenne die sieben Grundsätze der nachhaltigen Ernährung nach v. Körber et al.
- 2.10** Worin unterscheiden sich die Gießener Vollwerternährung nach Leitzmann et al. und die nachhaltige Ernährung nach v. Körber et al.?
- 2.11** Beschreibe kurz, was sich hinter der Planetary Health Diet verbirgt und was die Zielsetzung des Konzeptes ist.
- 2.12** Worin besteht der wesentliche Unterschied zwischen der Planetary Health Diet und den beiden älteren Konzepten der Gießener Vollwerternährung nach Leitzmann et al.? Nenne zwei Punkte, die Du wichtig findest.
- 2.13** Wie ist die Planetary Health Diet gegenüber den offiziellen Ernährungsempfehlungen der deutschen Fachgesellschaft DGE zu bewerten?
- 2.14** Nenne mindestens fünf Nachhaltigkeitsaspekte, die Du in den Anforderungen der DGE-Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung wiederfindest.