



TIPPS FÜR EINEN

ZUKUNFTSFÄHIGEN SPEISEPLAN

So bringen Sie mehr Nachhaltigkeit auf den Teller:

1. Durch ein reduziertes Angebot von Fleischgerichten auf dem Speiseplan tragen Sie bereits wesentlich zum Klimaschutz bei. Eine **pflanzenbontente Ernährung**, die wenig Fleisch enthält, ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für unsere Gesundheit.

2. Wenn Sie mehrere Menüoptionen anbieten, sollten an mindestens zwei Tagen nur vegetarische oder vegane Gerichte zur Auswahl stehen. Dadurch kann vermieden werden, dass täglich ein Fleischgericht gewählt wird. Eine **vielfältige Auswahl** an Gemüse- und Obstsorten hilft dabei, den Nährstoffbedarf zu decken.

Auch bei pflanzlichen Produkten ist es wichtig, **regionale Erzeugnisse** zu bevorzugen, da sie eine günstigere Klimabilanz haben als Lebensmittel aus weit entfernten Ländern.

4. Der Kauf **saisonalen Lebensmittels** aus der Region bringt nicht nur frische Produkte in die Küche, sondern spart auch oft Geld und unterstützt lokale Produktionsbetriebe. Ein Saisonkalender kann bei der Auswahl saisonaler Lebensmittel helfen und eine zukunftsfähige Ernährung unterstützen.

5. Planen Sie mehr vegetarische/vegane Gerichte ein, ohne diese explizit als solche zu bewerben. Zum Beispiel ein türkischer Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen oder Gemüsepuffer mit Joghurdip. Auf diese Weise wird zugleich etwas **Internationalität auf den Teller** gebracht.

6. Verwenden Sie, wenn möglich, mehr **frische** und weniger stark verarbeitete Lebensmittel. Frische und wenig verarbeitete Lebensmittel haben eine günstigere Klimabilanz und sind reich an Nährstoffen.

Berücksichtigen Sie die **Wünsche der Gäste** bei der Speiseplanung, um sicherzustellen, dass die angebotenen Speisen akzeptiert werden. Ein regelmäßiger Austausch mit den Gästen vor Ort kann dabei helfen, Feedback einzuholen.

8. Die durch die Reduzierung von Speiseabfällen erzielte **Kosteneinsparung** bietet finanzielle Spielräume, die für den Einsatz von mehr regionalen und saisonalen Lebensmitteln genutzt werden können.

9. Ein weiterer Beitrag zum Klimaschutz kann durch den **Bezug von Ökostrom** und die **Vermeidung von Verpackungsmüll** sowie Aluminium- oder Frischhaltefolie geleistet werden.

Das Kantinenprogramm NRW wird gefördert durch: