



saisonal + regional

Reste vermeiden



vielfältig kochen

ERGEBNISBERICHT

FABIDO

Analyse, aktueller Stand und Empfehlungen zur klimafreundlichen Gemeinschaftsverpflegung

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



2014 EFRE.NRW
Investitionen in Wachstum
und Beschäftigung

SPEISEPLANCHECK:

Der Speiseplancheck basiert auf der Grundlage der von Ihnen hochgeladenen Zwei-Wochen-Speisepläne. Die Kriterien orientieren sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bezüglich der Häufigkeit bestimmter Lebensmittel beziehungsweise Lebensmittelgruppen sowie weiteren Kriterien, die sich auf hohe Treibhausgasemissionen von Nahrungsmitteln beziehen.

Bitte beachten Sie, dass es bei der Bewertung Ihrer Speisepläne zu Ungenauigkeiten kommen kann, da lediglich der Speiseplan ohne Zutaten und Mengenangaben betrachtet wird.

Gruppe	Menükomponente lt. Speiseplan	1. Woche	2. Woche	Summe	Empfehlung	Empfehlung erreicht:
1	Stärkekomponenten: Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot und andere Getreideprodukte	5	5	10	10	😊
	davon Vollkornprodukte	3	1	4	mind. 2	😊
	davon Kartoffelerzeugnisse	0	0	0	max. 2	😊
	davon Reisgerichte	1	0	1	max. 1	😊
2	Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat	5	5	10	10	😊
	davon Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Bohnen)	2	1	3	mind. 2	😊
	davon Rohkost oder Salat	2	2	4	mind. 4	😊
3	Obst	Es wird generel keine Nachspeise angeboten.			mind. 4	😐
	davon Stückobst				mind. 2	😐
	davon Südfrüchte				max. 1	😊

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



2014

EFRE.NRW
Investitionen in Wachstum
und Beschäftigung

4	Milch, Milchprodukte, Milchersatzprodukte	2	4	6	mind. 4	😊
5	Fleisch/Wurst	1	1	2	max. 2	😊
	davon Rindfleisch	0	1	1	max. 1	😊
	davon mageres Muskelfleisch	1	0	1	mind. 1	😊
6	Fisch	1	1	2	2	😊
	davon fettreicher Fisch	0	1	1	mind. 1	😊
7	Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte	0	0	0	max. 2	😊
8	Frittierte und/oder panierte Produkte	0	0	0	max. 2	😊

STÄRKEKOMPONENTEN

Innerhalb der erhobenen Verpflegungswochen wurden täglich Getreideprodukte oder Kartoffeln angeboten. Das entspricht genau den Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas.

Um die Kinder ausreichend mit Ballaststoffen und wichtigen Nährstoffen zu versorgen, ist der Einsatz von Vollkornprodukten einmal pro Woche wünschenswert. Diese werden bereits mehrmals pro Woche in den Speiseplan integriert.

Stark verarbeitete Kartoffelerzeugnisse sollten nur maximal einmal pro Verpflegungswoche angeboten werden. Diese kamen in den betrachteten Speiseplänen gar nicht vor, was den Empfehlungen sehr gut entspricht.

Innerhalb der erhobenen Verpflegungswochen wurde nur einmal Reis angeboten. Dies entspricht genau unseren Empfehlungen, da Reisgerichte eine schlechte Klimabilanz aufweisen. Reis wird überwiegend aus Asien importiert und beim Anbau von Reis wird das klimaschädigende Treibhausgas Methan verursacht.

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

GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE UND SALAT

Es werden in dem erhobenen Zeitraum täglich Gemüse bzw. Salat angeboten. Das entspricht genau den Empfehlungen des Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Auch Salat und Rohkost werden in ausreichender Menge angeboten.

Insgesamt sollten mindestens zwei Mal pro Woche Rohkost oder Salat angeboten werden. Zusätzlich sollte Rohkost täglich als Zwischenverpflegung für die Kinder zur Verfügung stehen.

Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen sollten wöchentlich auf dem Speiseplan stehen. Dies wurde im betrachteten Zeitraum bereits umgesetzt.

Zum Hintergrund: Hülsenfrüchte weisen einen hohen Nährstoffgehalt auf und sind im Gegensatz zu anderen Gemüsesorten sehr eiweißreich. Daher eignen sich Hülsenfrüchte besonders gut als Eiweißquelle bei einer (überwiegend) vegetarischen Ernährungsweise.

OBST

Mindestens zwei Mal pro Woche sollte frisches Obst zum Mittagessen angeboten werden, am besten als Stückobst d. h. nicht weiterverarbeitet. In der Zwischenverpflegung sollte Obst zusätzlich zwei Mal täglich zur Verfügung stehen.

Für eine gute Klimabilanz wären der Einsatz von saisonalen Obstsorten aus der Region und die weitgehende Vermeidung von exotischen Obstsorten mit langen Transportwegen ideal.

MILCH, MILCHPRODUKTE UND MILCHERSATZPRODUKTE

Es werden in den Verpflegungswochen ausreichend Produkte aus dieser Kategorie angeboten. Milch, Milchprodukte und auch viele Milchersatzprodukte (z. B. Soja- oder Haferdrink) sind reich an Calcium, welches wichtig für das Wachstum von Kindern und Jugendlichen ist.

Bevorzugen Sie die fettärmeren Milchprodukte wie Joghurt, Milch oder Saure Sahne, da diese eine bessere CO₂-Bilanz haben als die fettreichen Milchprodukte wie Hartkäse, Sahne oder Butter.

FLEISCH UND WURST

Es werden im Messzeitraum zwei Mal in zwei Wochen fleischhaltige Mahlzeiten angeboten. Damit werden die Empfehlungen der DGE bereits berücksichtigt. Fleisch in zu hohen Mengen kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken und hat außerdem eine schlechte Klimabilanz.

Besonders Rindfleisch und verarbeitetes Fleisch, wie Wurst und Wurstwaren, schneiden schlecht ab. Es sollte daher darauf geachtet werden, dass nur einmal innerhalb von zwei Wochen Rindfleisch verwendet wird.

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



2014 EFRE.NRW
Investitionen in Wachstum
und Beschäftigung

FISCH

Die Empfehlung zum Konsum von einmal Fisch pro Woche wurde in beiden Wochen erreicht. Es empfiehlt sich einmal pro Woche fettreichen und fettarmen Fisch im Wechsel anzubieten, was ebenfalls gut umgesetzt wird. Am besten wird Fisch mit dem MSC-Siegel gewählt. Dies hilft dabei, Fischbestände zu sichern.

FRITTIERTE UND/ODER PANIERTE PRODUKTE/FLEISCHERSATZPRODUKTE

Es wurden in den zwei Wochen keine frittierten oder panierten Produkte angeboten. Damit werden die Empfehlungen bereits sehr gut umgesetzt. Da frittierte, panierte und industriell hergestellte Lebensmittel häufig sehr fetthaltig sind und aufgrund ihres hohen Verarbeitungsgrades eine schlechte Klimabilanz haben, sollten sie maximal einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

WEITERE EMPFEHLUNGEN

Neben dem Einsatz von Bioprodukten kann durch die Verwendung von saisonalen Lebensmitteln aus der Region ein weiterer Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden, da so unter anderem lange Transportwege entfallen.

Sie haben Interesse sich noch mehr für den Klimaschutz einzusetzen? Dann ist eine ergänzende Analyse der Speisereste inklusive Ursachenermittlung und Optimierung des Essensangebots genau das Richtige. Kommen Sie bei Interesse gerne auf uns zu. Wir unterstützen Sie bei der Umsetzung des kostenlosen Angebots. Informationen dazu erhalten Sie hier:

www.mehrwert.nrw/mehrwertkonsum/gemeinschaftsverpflegung/schule-kita

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



2014 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.mehrwertkonsum.nrw

ANSPRECHPARTNERINNEN:

Katrin Scholtyssek
Saskia Hein
Sarah Türk

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



2014 EFRE.NRW
Investitionen in Wachstum
und Beschäftigung