

caritas in NRW

Diözesan-Caritasverbände Aachen, Essen, Köln, Münster und Paderborn



Nachhaltige Verpflegung innerhalb der Caritas

Eine Orientierungshilfe





Hier geht es zur Online-Version der Broschüre mit allen Verlinkungen!

Impressum

Hrsg.: Diözesan-Caritasverbände Aachen, Essen, Köln, Münster und Paderborn

Text: Dr. Vera Bünnagel (Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.) und Anna Kohlwey (Caritasverband für das Bistum Aachen e. V.)

Redaktion: Kooperationskreis Klimaschutz der Caritas in NRW

V.i.S.d.P.: Markus Lahrmann, Caritas in NRW, Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf, redaktion@caritas-nrw.de, www.caritas-nrw.de

Grafik (Titelseite): Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln

Satz und Layout: Kevin Jandrey, Caritas in NRW

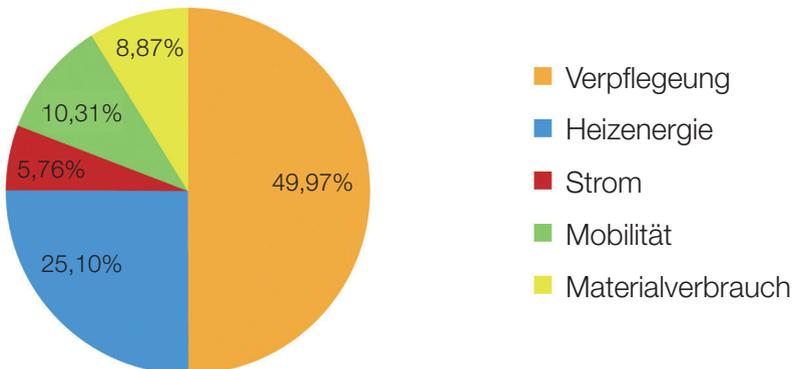
Stand: Dezember 2024

Nachhaltige Verpflegung innerhalb der Caritas

Die Verpflegung hat eine immense Hebelwirkung für die sozial-ökologische Transformation: Unsere Ernährung wirkt sich unmittelbar auf unsere Umwelt sowie auf Arbeitsbedingungen der Lieferkette aus. Eine nachhaltige Verpflegung leistet einen entscheidenden Beitrag zur Erreichung der Klimaziele sowie zur Erreichung weiterer Ziele für Nachhaltige Entwicklung:

- Ein Viertel der treibhausgasrelevanten Emissionen in Deutschland sind der Ernährung zuzuordnen.¹ In stationären Einrichtungen liegt der Anteil sogar bei der Hälfte (siehe Abbildung unten).
- Effiziente Flächennutzung ist entscheidend für eine ausreichende Nahrungsmittelversorgung weltweit.
- Die Art und Weise der Ernährung beeinflusst den Verlust von Biodiversität.
- Nachhaltige Verpflegung fördert menschenwürdige Standards in Lieferketten und Einhaltung von Mindeststandards beim Tierwohl.
- Die Schnittmengen von ökologisch nachhaltiger und gesundheitsförderlicher Ernährung sind enorm.²

Verteilung von CO₂-Emissionen in stationären Einrichtungen



1 Vgl. Wissenschaftlicher Beirat beim Bundesministerium für Ernährung 2020.

2 Vgl. beispielhaft die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUg) zur Planetary Health Diet: www.klimawandel-gesundheit.de/planetary-health/ernaehrung.

Quelle des Schaubilds: NiNo GmbH, 2024

Bei Bewirtungsentscheidungen sind daher nicht nur Fragen der Qualität und Wirtschaftlichkeit von Bedeutung, sondern auch Nachhaltigkeitskriterien einzubeziehen. Die Direktorinnen und Direktoren der fünf Diözesan-Caritasverbände in NRW haben sich daher im August 2024 verbindlich auf **drei Maßnahmen** geeinigt:

1. Emissionsarmes Versorgungsangebot von Caritas NRW und NRW-Diözesan-Caritasverbänden, orientiert an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE),
2. Sozial- und klimagerechte Beschaffung von Speisen und Getränken,
3. Vermeidung von Lebensmittelverschwendung und Abfällen.

Diese Orientierungshilfe konkretisiert die beschlossenen Maßnahmen und soll ihre Umsetzung in der Praxis erleichtern. Mitglieder der Ortsebenen sind eingeladen, sich der Initiative anzuschließen und sich daran zu orientieren.



Nachhaltige Verpflegung beeinflusst eine Vielzahl der 17 Sustainable Development Goals der Vereinten Nationen.

1. Emissionsarmes Versorgungsangebot

1.1 Überwiegend vegetarisch, möglichst pflanzenbasiert

Vegetarische Versorgungsangebote werden zum Regelangebot. Dabei ist auf eine möglichst pflanzenbasierte Ernährung zu achten, die sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für eine gesundheitsfördernde und ökologisch nachhaltige Ernährung orientiert.

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Eine pflanzenbasierte Ernährung gemäß den Empfehlungen der DGE besteht zu einem Anteil von mehr als $\frac{3}{4}$ aus Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft wie Gemüse und Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten wie Erbsen, Bohnen und Linsen sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen. Diese Auswahl wird durch eine geringe Menge (bis zu $\frac{1}{4}$) an Lebensmitteln tierischer Herkunft ergänzt.³

Gegenüber dem bundesdurchschnittlichen Status quo sind sowohl der Fleischanteil der Ernährung (Empfehlung: max. 300 g/Woche, also weniger als ein Drittel der derzeitigen Durchschnittsmenge), als auch der Anteil weiterer tierischer Produkte wie Fisch, Eier und (insbesondere fettreiche) Milchprodukte zu reduzieren.⁴ Nach Berechnungen des Umweltbundesamtes verursacht eine Ernährung, die sich an diesen Empfehlungen orientiert, nur knapp die Hälfte der klimaschädlichen Emissionen der Ernährungsgewohnheiten im Status quo (siehe Abbildung auf S. 6).

Um die Treibhausgasintensität der Ernährung zu reduzieren, macht auch die Wahl der Fleischsorte einen Unterschied: Wiederkäuer sind für einen hohen Methanausstoß verantwortlich, daher sind Schweinefleisch und Geflügel



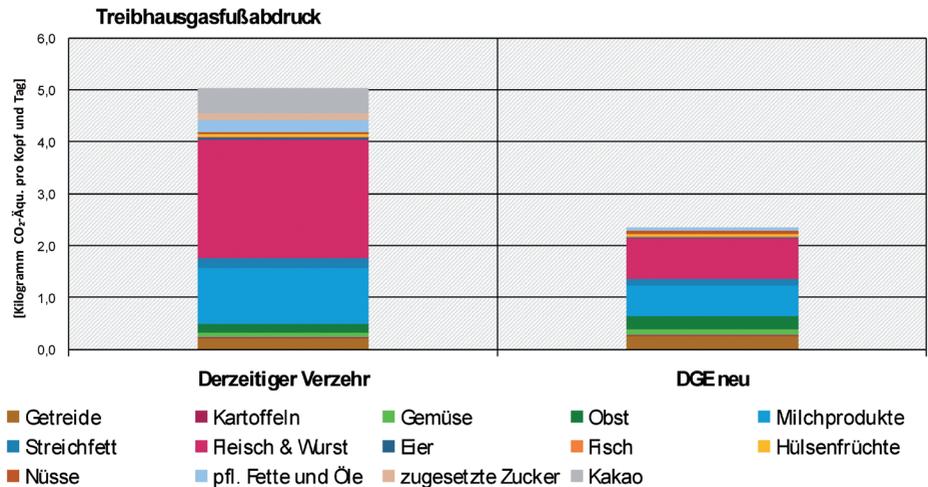
© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

3 Vgl. DGE 2024: www.dge.de/presse/meldungen/2024/gut-essen-und-trinken-dge-stellt-neue-lebensmittelbezogene-ernaehrungsempfehlungen-fuer-deutschland-vor

4 Vgl. ebenda. Streichfettalternativen zu Butter kommen selten ganz ohne die umstrittenen gehärteten Fette aus; oft sind jedoch Reduktion oder Verzicht möglich. Beim Kochen und Backen sind pflanzliche, möglichst regionale (nicht tropische) Öle vorzuziehen; die DGE empfiehlt Produkte auf Rapsölbasis als Standard.

weniger klimaschädlich als Rindfleisch, jedoch immer noch deutlich treibhausgasintensiver als pflanzliche Produkte.

Einen Überblick über die Treibhausgasintensität von Lebensmitteln finden Sie z.B. beim [CO2-Rechner von GoClimate für Essen und Lebensmittel](#).



Pflanzenbasierte Gerichte als Standard

Pflanzenbasierte Gerichte werden als Standard gesetzt, der um nicht-vegetarische Komponenten (Fleisch als Beilage) oder nicht-vegetarische Alternativerichte ergänzt werden kann. Somit ist immer mindestens ein vollständiges fleischloses Gericht anzubieten (nicht lediglich eine Auswahl vegetarischer Beilagen); bei mehreren Gerichten sollte mindestens die Hälfte der Wahlmöglichkeiten vegetarisch⁵ sein.

Bei der Anmeldung zu Veranstaltungen oder der hausinternen Bestellung von Catering wird die vegetarische Variante als Regelfall unterstellt. Werden vegane oder fleischhaltige Varianten angeboten, können sie auf Wunsch (z. B. Kreuzchen setzen) hinzugewählt werden.

⁵ Vegetarisch beinhaltet hier gleichermaßen Gerichte, die Ei- oder Milchprodukte enthalten und solche, die rein pflanzlich sind. Salate und andere vegane Gerichte sind damit in der Bezeichnung „vegetarisch“ eingeschlossen. Quelle des Diagramms: Vgl. www.umweltbundesamt.de/publikationen/nachhaltige-ernaehrung-konkret-den-neuen

1.2 Nutzung von Leitungswasser

Transport, Abfüllung und Verpackung von Flaschenwasser verursachen vermeidbare Emissionen. Leitungswasser wird in Deutschland dank der Trinkwasserverordnung sehr streng und sehr regelmäßig kontrolliert, so dass ein Umstieg von Flaschenwasser auf Leitungswasser häufig bedenkenlos möglich ist. Ersetzen Sie daher eingekaufte Wasserflaschen durch Karaffen und Leitungswasser.

- Der Umstieg auf Leitungswasser **spart 99,83% der CO₂-Emissionen** ein.⁶
- Eine Geschäftsstelle mit 100 Mitarbeitenden kann durch den Umstieg von Flaschen- auf Leitungswasser monatlich bis zu 1.000 Euro Kosten einsparen.
- Der Geschmack kann durch die Nutzung von Gaskartuschen oder Zugaben wie Zitrone, Minze und Ingwer angepasst werden.
- Dem Platzbedarf für Sprudler und Karaffen steht eingesparte Lagerfläche für Pfandkisten gegenüber. Neben Herstellern von Sprudleranlagen sind lokale Stadtwerke häufig geeignete Partner für eine Umsetzung.

Getränke, die weiter flaschenweise beschafft werden, sollten aus der **Region** bezogen (kurze Einkaufswege und regionale Produktion) und in **Mehrwegflaschen** gekauft werden (Achtung: Pfand ist nicht gleich Mehrweg!).

(Regionale) **Glasflaschen** sind Plastikflaschen vorzuziehen, denn sie verbrauchen weniger Ressourcen und belasten die Umwelt nicht mit Mikroplastik.⁷

2. Sozial- und klimagerechte Beschaffung von Speisen und Getränken

Beim Einkauf sind soziale und ökologische Kriterien zu beachten, um neben der Reduktion von Treibhausgasemissionen einen Beitrag zum Erhalt der Biodiversität, zum Erhalt regionaler Wertschöpfungsketten und zu menschenwürdiger Produktion und Verarbeitung von Lebensmitteln zu leisten. Dabei helfen folgende Grundsätze, auf die Sie auch Ihre Großhändler/Grossisten ansprechen sollten:

⁶ Studie der Zertifizierungsstelle GUTcert; Download der Studie und weiterer Materialien beim gemeinnützigen Verein a tip: tap unter <https://atiptap.org/wasserwissen/material>.

⁷ Vgl. https://utopia.de/ratgeber/einweg-oder-mehrweg-glas-oder-plastikflaschen-was-ist-umweltfreundlicher_53906

2.1 Biologische und faire Produkte

Der Anteil von Lebensmitteln aus ökologischer Landwirtschaft und fairer Produktion soll erhöht werden. Düngemittel beeinträchtigen die Biodiversität und Stickstoffdüngung verursacht treibhausgasrelevante Lachgasemissionen, die bei ökologischer Erzeugung vermeidbar sind. Fair gehandelte Produkte achten die Menschenwürde. Auch der Einkauf bei Caritas-Betriebsstätten erfüllt soziale Kriterien.

2.2 Regionale Produkte

Der Einkauf bei regionalen Anbietern reduziert Transportemissionen und unterstützt die regionale Landwirtschaft und Infrastruktur. Berücksichtigen Sie betriebseigene Caritasstätten, Wochenmärkte, Bio-Hofläden oder Bäckereien als mögliche Anbieter; doch auch Großhändler/Grossisten bieten regionale Produkte an!

2.3 Saisonale Produkte

Frische Lebensmittel, die regional keine Saison haben, werden weit transportiert oder unter hohem Energieaufwand produziert und sollten vermieden werden. **Saisonkalender** können Orientierung bieten, z. B. der [Saisonkalender des Bundeszentrums für Ernährung](#).

2.4 Fleisch aus artgerechter und nachhaltiger Tierhaltung

Der Haltungsformen für Tiere unterscheiden sich in fünf Kategorien während der Mastzeit: Stall (1), Stall & Platz (2), Frischluftstall (3), Auslauf/Weide (4), Bio.⁸ Eine Reduktion der Fleischmenge eröffnet finanzielle Spielräume für eine nachhaltigere Fleisch-Beschaffung. Der Beschluss der Caritas in NRW sieht als Zielmarke die Verwendung von Fleisch aus Haltungsform 4 oder in Bio-Qualität vor.

Zwar ist relativ treibhausgasintensives Rindfleisch allein aus Klimaperspektive nachrangig zu verwenden. Rindfleisch ist allerdings häufig regional und in Bio-Qualität mit relativ geringer Preisdiskrepanz zu konventionellem Rindfleisch erhältlich.

Schweinefleisch und Geflügel hingegen sind bislang kaum in bio-regionaler Qualität verfügbar. Überregional, aber biologisch erzeugtes Fleisch ist in der Regel konventionellem regionalem Fleisch tendenziell vorzuziehen.

⁸ www.tierhaltungskennzeichnung.de/anwender/ueberblick

Bei der Berücksichtigung der genannten Beschaffungsgrundsätze helfen gemäß BUND folgende Siegel:

	<p>Sehr empfehlenswert – Hohe Ökostandards der deutschen Anbauverbände</p>		<p>Empfehlenswert – Mindeststandard laut EG-Öko-Verordnung</p>		<p>Empfehlenswert – Mindeststandard laut EG-Öko-Verordnung</p> <p>Rund die Hälfte der Produkte auch Bio; empfehlenswert</p> <p>Kein Umweltnutzen erkennbar; nicht empfehlenswert</p>
	<p>Artgerechte, umweltschonende Tierhaltung; sehr empfehlenswert</p>		<p>Sorgt für Transparenz bei Produkten; empfehlenswert (doch weniger als die Bio-Siegel)</p>		
	<p>Bedingt empfehlenswert; der BUND rät, wenig Meeresfisch zu essen</p>		<p>Aussagekraft begrenzt – Vorsicht geboten</p>		

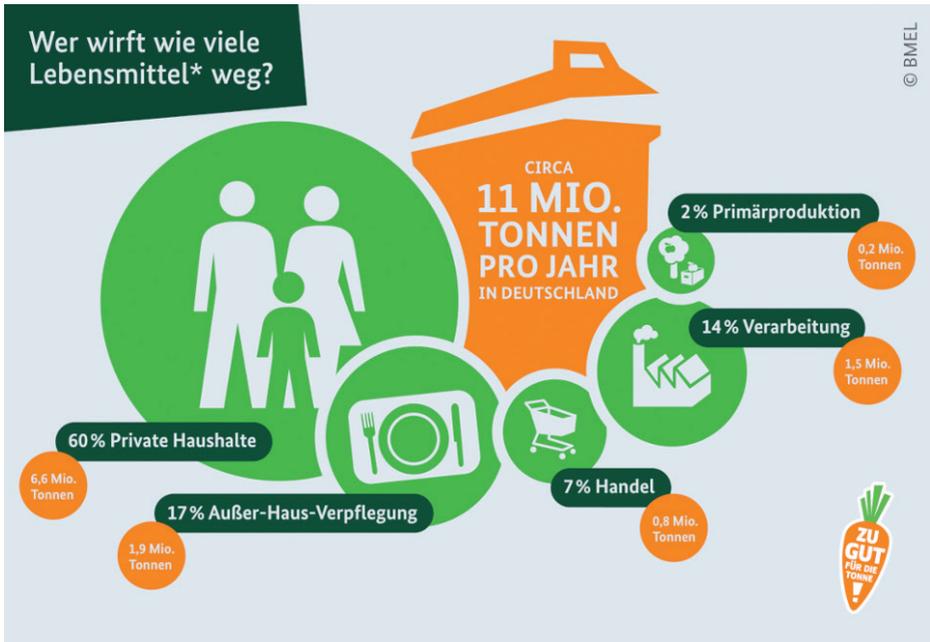
3. Vermeidung von Lebensmittelverschwendung und Abfällen

In Deutschland werden jährlich ca. 11 Mio. Tonnen Lebensmittel weggeworfen, das sind 79 kg pro Person und Jahr. Die Hälfte davon ist nach Expertenschätzungen realistisch vermeidbar, insbesondere in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung.

17 Prozent (1,9 Mio. t) der Lebensmittelabfälle in Deutschland entfallen auf die Außer-Haus-Verpflegung, also auf Gastronomie, Kantinen und soziale Einrichtungen. In Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung wird im Durchschnitt ein Drittel der zubereiteten Speisen weggeworfen. Das ist ein ethisches Problem, ein Klima- und Ressourcenproblem und ein zumindest in Teilen vermeidbarer Kostenfaktor.

Quelle des Schaubilds: www.bund.net/massentierhaltung/haltungskennzeichnung/bio-siegel

Die Caritas in NRW verpflichtet sich, aktiv zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen beizutragen.



3.1 Vermeidung von Lebensmittelabfällen

Es sollte nur die Menge an Lebensmitteln gekauft bzw. zubereitet werden, die tatsächlich benötigt wird. Dafür sind eine funktionale und bedarfsgerechte **Planung** und Berechnung der Mengen entscheidend. Die **Analyse von Abfällen** und Rückläufen und die **Kommunikation** zwischen Einkauf, Küche und Essensausgabe sowie den Kunden hilft, den Bedarf besser abzudecken, sowohl hinsichtlich der angebotenen Speisen als auch hinsichtlich der **Portionsgrößen**. Bei Bedarf und Nachfrage kann ggf. nachgefüllt werden.

Auch die **Sortimentsbreite** kann Einfluss auf die anfallenden Reste und Abfälle haben. Das sollte bei der Planung des Angebots mitbedacht werden. Beim Einkauf sind der Stand der Vorräte und deren Haltbarkeit einzubeziehen, damit Lebensmittel nicht verderben.

Zum Schaubild: *darunter z. B. nicht essbare Bestandteile, wie beispielsweise Knochen, Nuss- und Obstschalen
Lebensmittelabfälle in Deutschland – Bezugsjahr 2021
Quelle: Statistisches Bundesamt, 2024

Mitarbeitende, die Speisepläne erstellen und Catering bestellen, sollten für die Problematik der Lebensmittelverschwendung **sensibilisiert** werden. Auch mit den Kunden kann dies thematisiert werden, um Verständnis für Anpassungen des Angebots, der Portionsgrößen und das Vorhalten begrenzter Mengen zu schaffen. Ggf. ist hinzunehmen, dass einzelne Speisen früher als andere vergriffen sind, um Reste zu reduzieren.

Leitfäden zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung können hier eingesehen werden:

- [Leitfaden „Zu gut für die Tonne“ des Bundesministeriums für Ernährung](#)
- [Leitfaden Catering des Umweltbundesamtes](#)

Um neben Lebensmittelabfällen auch weitere ressourcenintensive Abfälle zu vermeiden, sollte auf Einweggeschirr und einzeln verpackte Produkte verzichtet werden. Achten Sie insgesamt auf sparsame und recyclingfähige Verpackungen, im besten Falle plastikfrei.

3.2 Umgang mit Lebensmittelresten

Übriggebliebene Lebensmittel sollten nicht weggeworfen, sondern sinnvoll weiterverwendet werden. Bedenken Sie den Umgang mit möglichen Resten rechtzeitig, bei der Planung von Veranstaltungen etwa schon im Vorfeld des Caterings. Thematisieren Sie die rechtliche Sicherheit der Weitergabe von Lebensmitteln – nicht alles ist möglich, aber vieles scheitert an unnötiger Vorsicht.

Mögliche Maßnahmen sind:

- **Weitergabe an Mitarbeitende oder Kund_innen:** Ermuntern Sie Menschen, Lebensmittelreste mitzunehmen, etwa in wieder verwendbaren Schalen und Boxen (z. B. über [recup](#), mitgebrachte Behälter oder bereitgestellte Papiertüten).
- **Kooperationen mit Hilfsorganisationen** zur Verteilung an Bedürftige: Bauen Sie Strukturen zu lokalen Verteilstellen auf, sprechen Sie Bedarfe und hygienische Voraussetzungen ab.
- **Nutzung lokaler Foodsharing-Angebote:** physisch, z. B. über Fairteiler-Häuschen oder digital, z. B. über die [Too-good-to-go-App](#).

Zum Kochen und Weiterlesen

- Klimagesund kochen und genießen – Ein Kochbuch für eine klimagesunde Gemeinschaftsverpflegung, Paritätischer Wohlfahrtsverband, Download kostenfrei [hier](#).
- Currywurst und Grünzeug – Rezepte für die Kantine von morgen, Sieveking Verlag 2025.
- Rezeptbroschüre der Ernährungsorganisation ProVeg insbesondere für Kinder und Jugendliche im Schulalltag, Download kostenfrei [hier](#).
- Die [Projektseiten zu den DGE-Qualitätsstandards](#) für verschiedene Bereiche der Gemeinschaftsverpflegung bündeln jeweils spezifische Informationen für Kitas, Schulen, stationäre Einrichtungen und Kliniken.
- Die Verbraucherzentrale NRW betreibt [Vernetzungsstellen](#) für die Gemeinschaftsverpflegung und bietet Unterstützungsangebote für Kantinen.
- Plan(t)s for Professionals: Broschüre der Ernährungsorganisation ProVeg, Download kostenfrei [hier](#).
- Pflanzenbasierte Verpflegung im Gesundheitswesen: Broschüre der Ernährungsorganisation ProVeg, Download kostenfrei [hier](#).