Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Lebensmittel und Umwelt

Warum?

Lebensmittel und Umwelt stehen in engem Zusammenhang, und Verpackungen spielen dabei eine wichtige Rolle. Im Alltag verwenden wir Materialien wie Karton, Glas, Blech, Papier, Folie und Plastik, um Lebensmittel zu schützen, frisch zu halten und für Hygiene zu sorgen.

Verpackungen verursachen jedoch auch Umweltkosten. Ihre Herstellung erfordert Rohstoffe, Energie und Wasser, und der größte Teil wird nach einmaligem Gebrauch weggeworfen, wodurch große Mengen an Abfall entstehen. Verschiedene Materialien haben unterschiedliche Auswirkungen: Glas und Weißblech sind energieintensiv, aber gut recycelbar, während Papier und Karton biologisch abbaubar sind. Plastik stellt das größte Problem dar, da es schwer zu recyceln ist und sich häufig in der Natur anreichert.

Plastik, insbesondere in den Ozeanen, zerfällt in Mikroplastik, das Wildtiere schädigt und in die Nahrungskette gelangt. Im Durchschnitt nehmen wir wöchentlich Mikroplastik in einer Menge auf, die dem Gewicht einer Kreditkarte entspricht. Dies zeigt, dass Lebensmittelverpackungen nicht nur die Umwelt belasten, sondern auch die menschliche Gesundheit beeinträchtigen können und unterstreicht die Notwendigkeit nachhaltigerer Entscheidungen.

Wie?

Das Verständnis der Sozialwissenschaften ist unerlässlich für die Gestaltung von Aktivitäten, die Schüler*innen zu einer nachhaltigen Verhaltensänderung anregen. Die Sozialwissenschaften helfen zu erklären, wie das Denken, Fühlen und Handeln von Schüler*innen durch ihr soziales Umfeld, ihren kulturellen Hintergrund und den Einfluss Gleichaltriger geprägt wird. Durch die Anwendung von Erkenntnissen aus Disziplinen wie Psychologie, Soziologie und Anthropologie lassen sich Lernerfahrungen schaffen, die über die reine Informationsvermittlung hinausgehen – sie fördern Empathie, Zusammenarbeit und kritisches Denken. Aktivitäten, die auf sozialwissenschaftlichen Prinzipien basieren, motivieren Schüler*innen stärker, gehen auf zugrunde liegende Motivationen oder Hindernisse für positives Verhalten ein und fördern eine nachhaltige persönliche und soziale Entwicklung. So bist du nicht nur eine Lehrkraft, sondern wirst zur Begleitung eines durchdachten, sozial verantwortungsvollen Wandels in deinen Klassenzimmern – und deine Schüler*innen werden zu engagierten Gestalter*innen des Wandels.

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Wichtigste Grundsätze und Praktiken

Um den Zusammenhang zwischen Ernährung und Umwelt besser zu verstehen, werden wir dieses Thema in fünf Schritten untersuchen. Zunächst betrachten wir verschiedene Arten von Lebensmittelverpackungen und ihre Umweltauswirkungen. Anschließend gehen wir der Frage nach, wie Abfall entsteht und wie er reduziert werden kann. Im dritten Schritt konzentrieren wir uns auf Recycling und nachhaltige Alternativen. Danach untersuchen wir das Problem der Plastikverschmutzung und ihre Auswirkungen auf Natur und menschliche Gesundheit. Abschließend besprechen wir praktische Möglichkeiten, wie wir im Alltag umweltfreundlichere Entscheidungen treffen können.

1. Kaufe regional und saisonal.
2. Den Boden pflegen
3. Fleisch- und Fischkonsum reduzieren
4. Verwende pflanzliche Zutaten
5. Energie und Wasser sparen

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

1. Kaufe regional und saisonal.

Einfache Fakten

Der Lebensmittelmarkt hat sich im Laufe der Zeit stark verändert. Während Geschäfte früher nur ein begrenztes Sortiment anboten, verkaufen Supermärkte heute ganzjährig Produkte aus aller Welt. Dieser Komfort hat jedoch auch eine Schattenseite: Lebensmittel legen oft lange Strecken per Flugzeug, Schiff oder Lkw zurück, was hohe CO_2-Emissionen verursacht.

Der Kauf regionaler und saisonaler Lebensmittel trägt zur Reduzierung dieser Emissionen bei, unterstützt Landwirt*innen und garantiert frischere Produkte. Zudem sind regionale Produkte, die Saison haben, in großen Mengen verfügbar sind und ohne Zwischenhändler*innen verkauft werden oftmals günstiger als importierte oder im Gewächshaus angebaute Lebensmittel.

Kommentiert [1]: ist das wirklich so?

Kommentiert [2R1]: siehe angepassten Text
1 total reaction
agado munich reacted with 👍 at 2026-06-09 12:03 PM

Wie man sich dem Thema annähern kann

- Lebensmittelkilometer: Wähle ein Gericht und berechne die Transportwege der einzelnen Zutaten. Wie viele Kilometer hat das Gericht zurückgelegt, bevor es auf deinem Teller landete? Welche Zutaten lassen sich durch regionale Produkte ersetzen? Wie viele Kilometer kannst du durch die Verwendung regionaler Produkte einsparen?
- Saisonkalender: Erstelle ein Poster, das die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten zeigt, die in deiner Region gerade Saison haben. Was bedeutet das für deine Lieblingsgerichte? Wähle ein Gericht aus und passe es der Saison an. Wie verändert sich der Geschmack? Und wie verändert sich der Wert des Gerichts?

Reflexionsfragen

1. Ist es dir wichtig, dass alle Arten von Obst und Gemüse das ganze Jahr über erhältlich sind? Warum?
2. Welche Vorteile könnte es für dich als zukünftige Küchenfachkraft haben, mit regionalen und saisonalen Produkten zu arbeiten?

Kommentiert [3]: wie gendern?

Kommentiert [4R3]: vielleicht Mitarbeitende in der Außerhausverpflegung?

Kommentiert [5R3]: Das funktioniert aber nur im Plural. Im Singular dann: zukünftige*r Mitarbeitende*r?

Kommentiert [6R3]: Oder einfach: Küchenfachkraft?

Vertiefendes Wissen

Regionale und saisonale Produkte bieten zahlreiche Vorteile für Speisekarten. Diese Lebensmittel sind in der Regel frischer, günstiger und oft attraktiver für Kund*innen, zudem sind sie umweltschonender. Der Einkauf regionaler Produkte unterstützt Landwirt*innen, stärkt die regionale Wirtschaft und fördert das Vertrauen zwischen Erzeuger*innen und Verbraucher*innen.

Kommentiert [7]: würde ich gendern...auch wenn die Berufsgruppe gemeint ist

Kommentiert [8R7]: Aber auch bei Lieferant*innen? z.B. unten: Organisiere einen Ausflug zu einer*einem Bio-Lieferanten*Lieferantin??? Ahhh

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Eine genauere Betrachtung dieses Themas offenbart mehrere interessante Aspekte. Die Beobachtung, wie verschiedene Regionen im Laufe des Jahres Lebensmittel produzieren, verdeutlicht, wie saisonale Schwankungen Nährwert, Geschmack und Verfügbarkeit beeinflussen. Der Vergleich des CO_2-Fußabdrucks von regionalen und importierten Produkten kann Aufschluss über die Umweltauswirkungen geben. Menü-Experimente mit saisonalen Zutaten können Einblicke in Kosteneffizienz, Abfallreduzierung und Kund*innenpräferenzen liefern.

Die Erforschung innovativer Anbaumethoden wie gemeinschaftsgetragener Landwirtschaft, urbaner Gärten oder Permakultur eröffnet neue Perspektiven darauf, wie nachhaltige Praktiken die Ernährungssicherheit und die Biodiversität fördern. Die Kombination von praktischer Erfahrung und Forschung vertieft das Verständnis für die Vorteile und Herausforderungen regionaler und saisonaler Ernährung und bietet Orientierung für Entscheidungen, die Ernährung, Nachhaltigkeit und Praktikabilität in Einklang bringen.

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Aktivitätenliste // Regional und saisonal einkaufen

Ansatz	Aktivität	Kaufen	Küche/Klassenzimmer	Restaurant	Arbeitsplatz
Lebensmittelkilometer	Berechne die „Lebensmittelmeilen“ eines deiner Lieblingsgerichte auf der Speisekarte und bereite es nach, um Kilometer zu sparen.		**X**	**X**	**X**
	Integriere regionale Gerichte in deine Speisekarten und kennzeichne die Gerichte entsprechend.		**X**	**X**	**X**
	Entwerfe eine Kommunikationskampagne, um deine Gäste zum Verzehr regionaler Gerichte zu motivieren.		**X**	**X**	**X**
Saisonkalender	Nutze einen Saisonkalender, der anzeigt, welches Gemüse in deiner Region gerade Saison hat.	**X**	**X**		
	Lege einen Gemüsegarten an.		**X**	**X**	**X**
Werde kreativ bei der Gestaltung deiner eigenen Aktivitäten – oder lasse dich von den oben genannten Vorschlägen inspirieren und passe diese an deine spezifischen Gegebenheiten an.					

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

2. Den Boden pflegen

Einfache Fakten

Um den weltweiten Nahrungsmittelbedarf zu decken, ist die konventionelle Landwirtschaft stark auf synthetische Düngemittel und Pestizide angewiesen, die Boden und Wasser verschmutzen und die Artenvielfalt schädigen – Bienen beispielsweise haben Schwierigkeiten, Nahrung zu finden. Monokulturen steigern zwar die Erträge, laugen aber den Boden aus, erfordern mehr Chemikalien und stören Ökosysteme.

Bodendegradation kann Hunger, Armut und Migration verursachen und Klimarisiken verschärfen. Ökologischer Landbau verzichtet auf Chemikalien, fördert vielfältige Landschaften, unterstützt die Tierwelt und erhält gesündere Böden. Für Landwirt*innen verringert dies das Risiko von Ernteausfällen, und für Verbraucher*innen sind Bio-Lebensmittel eine natürlichere Wahl, die der Umwelt und den lokalen Gemeinschaften zugutekommt.

Wie man sich dem Thema annähern kann

- Exkursion: Organisiere eine Exkursion zu einem lokalen Bio-Lieferunternehmen. Welche Unterschiede stellst du im Vergleich zu einem konventionellen Bauernhof fest?
- Gespräch über Boden: Lade Personen ein, die in deiner Umgebung Lebensmittel anbauen und dir die Bodenpflege in der Praxis erklären können.

Reflexionsfragen

1. Für wen und wofür ist ein gesunder Boden wichtig? Ist er dir auch wichtig? Warum?
2. Wie kannst du als zukünftige Küchenfachkraft zu einem gesunden Boden beitragen? Was könnte ein erster Schritt sein?

Vertieftendes Wissen

Ein tieferes Verständnis nachhaltiger Ernährung zeigt, dass Veränderungen am effektivsten sind, wenn sie schrittweise umgesetzt werden. Der Einstieg mit bekannten, weit verbreiteten Produkten wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis ermöglicht es sowohl Haushalten als auch Unternehmen, ihre Gewohnheiten ohne größere Umbrüche anzupassen. Sobald diese Grundnahrungsmittel nachhaltig bewirtschaftet werden, lässt sich das Angebot leichter auf Gemüse und Obst ausweiten, wobei regionale und saisonale Verfügbarkeit zu berücksichtigen ist.

Die Anwendung eines Prioritätensystems kann bei der Entscheidungsfindung helfen: Zuerst sollten saisonale und regionale Bioprodukte bevorzugt werden, dann saisonale Artikel und schließlich, falls

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

nötig, Bioprodukte aus Übersee. Dieser Ansatz reduziert die CO_2-Emissionen durch lange Transportwege, unterstützt lokale Landwirt*innen und fördert die Artenvielfalt durch saisonalen Fruchtwechsel.

Um dieses Thema weiter zu erforschen, kann man die Umweltauswirkungen verschiedener Lieferketten analysieren, die Nährwertunterschiede zwischen saisonalen und importierten Produkten untersuchen oder mit Menüplänen experimentieren, die lokale und saisonale Zutaten in den Vordergrund stellen. Ein weiterer Ansatzpunkt ist die Untersuchung gemeinschaftsbasierter Initiativen wie Wochenmärkte, Stadtgärten oder Lebensmittelkooperativen, um zu sehen, wie diese nachhaltigen Konsum fördern und regionale Ernährungssysteme stärken.

Letztlich geht es beim Verständnis von Nachhaltigkeit im Lebensmittelbereich nicht nur um einzelne Produkte, sondern um den Aufbau von Gewohnheiten und Systemen, die die Umweltgesundheit, die lokale Wirtschaft und die langfristige Ernährungssicherheit fördern.

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Aktivitätenliste // Bodenpflege

Ansatz	Aktivität	Kaufen	Küche/Klassenzimmer	Restaurant	Arbeitsplatz
Exkursion	Lokale Bio-Lieferunternehmen ausfindig machen und eine Liste mit Namen und Produkten erstellen.	**X**	**X**		
	Organisiere mit deinem Team einen Ausflug zu einem lokalen Bio-Lieferunternehmen.		**X**		**X**
	Arbeite mit einem Biobauernhof zusammen, um Produkte zu kaufen.	**X**			
	Ersetze ein konventionelles Produkt durch ein Bio-Produkt.	**X**	**X**		
Gespräch über Boden	Lade Personen ein, die in deiner Umgebung Lebensmittel anbauen und dir die Bodenpflege in der Praxis erklären können.		**X**		
	Teile deinen Kund*innen mit, was du gelernt hast.		**X**	**X**	**X**
Werde kreativ bei der Gestaltung deiner eigenen Aktivitäten – oder lasse dich von den oben genannten Vorschlägen inspirieren und passe diese an deine spezifischen Gegebenheiten an.					

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

3. Fleisch- und Fischkonsum reduzieren

Einfache Fakten

Wusstest du, dass rund 70 % der lebensmittelbedingten CO_2 -Emissionen auf die Produktion tierischer Produkte zurückzuführen sind? Hauptsächlich entstehen diese durch Fleischverarbeitung, Transport, Methanemissionen von Kühen und die Futtermittelproduktion, die große Mengen an Land, Wasser und Energie benötigt. Rindfleisch hat einen deutlich höheren CO_2-Ausstoß als Hühnerfleisch, und auch Milchprodukte wie Käse und Butter tragen aufgrund des Ressourcenbedarfs für Kuhfutter erheblich dazu bei.

Fisch gilt oft als gesündere Alternative, doch Überfischung, Beifang, Schädigung des Ökosystems und intensive Aquakultur geben Anlass zu ernsthaften Bedenken – 25 % der globalen Fischbestände sind überfischt und 53 % werden voll ausgeschöpft.

Die Reduzierung des Fleisch- und Fischkonsums trägt zum Schutz der Umwelt und der öffentlichen Gesundheit bei.

Wie man sich dem Thema annähern kann

- Fleischiges Gemüse: Wähle ein Gericht von der Speisekarte, das auf Fleisch oder Fisch basiert, und ersetze das Fleisch oder den Fisch durch ein oder mehrere Gemüsesorten. Informiere dich, wie Gemüse so zubereitet werden kann, dass es Fleischprodukten ähnelt.
- Nachhaltige Magie: Verwandle dein Lieblingsgericht in eine (mehr) pflanzliche Mahlzeit. Was passiert mit der Konsistenz, dem Geschmack und dem Aussehen?

Reflexionsfragen

1. Was könnte für dich ein Grund sein, Fleisch oder Fisch zu essen? Und was könnte ein Grund sein, den Konsum zu reduzieren? Erkläre warum.

Vertieftendes Wissen

Die Reduzierung des Fleischkonsums ist eine der effektivsten Methoden, den ökologischen Fußabdruck der eigenen Ernährung zu verringern. Tierische Produkte – insbesondere Rind- und Lammfleisch – benötigen große Mengen an Land, Wasser und Energie und verursachen erhebliche Treibhausgasemissionen, darunter Methan aus der Wiederkäuerhaltung. Auch Milchprodukte haben aufgrund des Ressourcenbedarfs für Futtermittelproduktion und Tierhaltung ähnliche Auswirkungen.

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Um dieses Thema besser zu verstehen, ist es hilfreich, den gesamten Lebenszyklus von Fleisch- und Milchprodukten zu betrachten. Dazu gehören die Untersuchung der Umweltkosten von Futtermittelanbau, Landnutzungsänderungen wie Abholzung, Wasserverbrauch, Transport und Verarbeitung. Der Vergleich der Auswirkungen verschiedener Fleisch-, Milch- und pflanzlicher Alternativen kann helfen, die nachhaltigsten Optionen zu ermitteln. So haben Geflügel und Eier im Allgemeinen eine geringere Umweltbelastung als Rindfleisch, während Hülsenfrüchte, Getreide und pflanzliche Proteine wie Tofu und Tempeh ähnliche Nährstoffe mit deutlich geringeren Umweltkosten liefern können.

Weiterführende Untersuchungen können die sozialen und wirtschaftlichen Dimensionen eines reduzierten Fleischkonsums einbeziehen. Wie wirkt sich die Förderung pflanzenbasierter Ernährung auf lokale Landwirt*innen, die Ernährungssicherheit oder den Welthandel aus? Welche politischen Maßnahmen, Anreize oder Aufklärungskampagnen sind am wirksamsten, um nachhaltige Ernährungsweisen zu fördern?

Ein weiterer Ansatz ist das praktische Ausprobieren: beispielsweise „fleischlose Tage“ einlegen, Fleisch in Speiseplänen durch Hülsenfrüchte oder pflanzliche Alternativen ersetzen oder saisonale und regionale Proteinquellen erkunden. Die Erfassung der durch diese Veränderungen erzielten Reduzierung des CO_2-Fußabdrucks liefert konkrete Belege für deren Wirkung und hilft bei der langfristigen Ernährungsplanung.

Letztendlich geht es bei der Reduzierung des Fleischkonsums nicht nur um die Senkung des Konsums – es ist eine Gelegenheit, das gesamte Lebensmittelsystem zu überdenken, von der Produktion und den Lieferketten bis hin zur persönlichen Gesundheit, der Unterstützung der Gemeinschaft und dem Umweltschutz.

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Aktivitätenliste // Fleisch- und Fischkonsum reduzieren

Ansatz	Aktivität	Kaufen	Küche/Klassenzimmer	Restaurant	Arbeitsplatz
Fleischiges Gemüse	Recherchiere, wie Gemüse so zubereitet werden kann, dass es Fleischprodukten ähnelt.		X		
	Reduziere die Anzahl der Fleisch- und Fischgerichte auf deiner Speisekarte.	X	X	X	X
	Reduziere die Menge an tierischen Zutaten in deinen Gerichten.	X	X		
	Gemüse sollte die Hauptzutat deines Gerichts sein, serviere Fleisch oder Fisch in kleineren Portionen oder als Beilage.		X	X	X
Nachhaltige Magie	Verwandle dein Lieblingsfleischgericht in eine nachhaltigere Variante.		X		X
	Informiere deine Kund*innen darüber, wie viel CO2 die durch die Wahl der nachhaltigen Variante einsparen können.			X	X
Werde kreativ bei der Gestaltung deiner eigenen Aktivitäten – oder lasse dich von den oben genannten Vorschlägen inspirieren und passe diese an deine spezifischen Gegebenheiten an.					

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

4. Verwende pflanzliche Zutaten

Einfache Fakten

Wusstest du, dass 100 g Rote Bete 10 % deines täglichen Eisenbedarfs decken? Rote Bete ist ein wahres Superfood, vollgepackt mit Nährstoffen, die Gesundheit und Fitness fördern.

Frisches Gemüse ist eine hervorragende Quelle für Vitamine, Antioxidantien und Mineralstoffe und in der Regel günstiger als tierische Produkte. Da sich immer mehr Menschen pflanzlich ernähren, können vegetarische oder vegane Gerichte auf deinem Speiseplan viele ansprechen, insbesondere wenn die Mahlzeiten ausgewogen und mit hochwertigen Zutaten zubereitet werden.

Im Allgemeinen liefern Lebensmittel ähnlicher Farbe ähnliche Nährstoffe: Dunkelgrünes Gemüse wie Spinat ist reich an Eisen; Karotten und Aprikosen liefern Vitamin A; rote Paprika und Tomaten sind reich an Vitamin C und Kalium; und getrocknete Samen und Hülsenfrüchte sind voller Mineralien.

Wenn kein frisches Saisongemüse verfügbar ist, stellen Tiefkühlprodukte eine gute Alternative dar. Stark verarbeitete Lebensmittel sollten vermieden werden, da sie oft nährstoffarm sind und Zusatzstoffe für Geschmack, Farbe und Konsistenz enthalten.

Wie man sich dem Thema annähern kann

- Burger-Wettbewerb: Organisiere einen Wettbewerb für pflanzliche Burger, bei dem Teams den leckersten pflanzlichen Burger kreieren.
- Nachhaltige Proteinkraft: Wähle eine pflanzliche Proteinquelle (z. B. Kichererbsen) und bereite drei kleine Gerichte damit zu.

Reflexionsfragen

1. Wie war deine Einstellung zu pflanzlichen Mahlzeiten? Hat sie sich nach dieser Übung verändert?

Vertieftendes Wissen

Nährstoffreiche, pflanzliche Gerichte sind der Schlüssel zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung, insbesondere wenn sie aus regenerativer Landwirtschaft stammen. Dieser Ansatz trägt zur Wiederherstellung der Bodengesundheit bei, erhöht die Artenvielfalt, bindet Kohlenstoff und verringert die Abhängigkeit von synthetischen Düngemitteln und Pestiziden.

Die Erforschung regenerativer Landwirtschaft zeigt, dass in gesunden Böden angebautes Gemüse nährstoffreicher sein kann, während die Unterstützung lokaler Betriebe die Ernährungsversorgung in

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

der Gemeinde stärkt und Lieferketten verkürzt. Saisonales und vielfältiges Gemüse maximiert Geschmack, Nährstoffgehalt und Umweltvorteile.

Zu den praktischen Schritten gehören das Testen neuer pflanzlicher Gerichte, die Verwendung weniger bekannter Nutzpflanzen und die Überwachung der Auswirkungen auf den CO2-Fußabdruck, die Bodengesundheit und die Biodiversität – ein ganzheitlicher Ansatz für nachhaltige und widerstandsfähige Ernährungssysteme.

Aktivitätenliste // Pflanzliche Zutaten verwenden

Ansatz	Aktivität	Kaufen	Küche/Klassenzimmer	Restaurant	Arbeitsplatz
Burger-Wettbewerb	Recherchiere kreative Rezepte für pflanzliche Burger.		X	X	X
	Ersetze Fleisch und Fisch durch pflanzliche Alternativen.	X	X	X	X
Nachhaltige Proteinkraft	Informiere dich über die Vor- und Nachteile verschiedener pflanzlicher Proteinquellen.		X		X
	Plane die Gerichte unter Berücksichtigung der Vor- und Nachteile.		X		
	Stelle jeden Monat ein pflanzliches Protein in den Vordergrund.			X	X
Werde kreativ bei der Gestaltung deiner eigenen Aktivitäten – oder lasse dich von den oben genannten Vorschlägen inspirieren und passe diese an deine spezifischen Gegebenheiten an.					

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

5. Energie und Wasser sparen

Einfache Fakten

In einer professionellen Küche wird täglich viel Energie verbraucht. Man denke nur an Öfen, Herde, Friteusen, Kühlschränke, Gefrierschränke, Geschirrspüler und Beleuchtung. All diese Geräte benötigen Strom oder Gas. Der Großteil der Energie in Restaurants stammt nach wie vor aus fossilen Brennstoffen, wie Erdgas zum Kochen oder Strom aus Kohlekraftwerken. Bei der Verbrennung dieser Brennstoffe wird CO_2 freigesetzt, was zum Klimawandel beiträgt.

Der Wasserverbrauch ist ebenfalls sehr hoch. Große Mengen Wasser werden benötigt, um Gemüse zu waschen, die Küche zu reinigen, Nudeln oder Reis zu kochen und den Geschirrspüler mehrmals täglich laufen zu lassen. Wasserverschwendung belastet die natürlichen Ressourcen.

Als angehende Küchenfachkraft kannst du dazu beitragen, diese Auswirkungen zu verringern. Zum Beispiel, indem du mit der richtigen Pfannengröße kochst, die Kühlschranktür geschlossen hältst, den Geschirrspüler nur voll beladen laufen lässt und Wasserhähne nicht unnötig laufen lässt. Kleine Änderungen im Alltag können viel Energie und Wasser sparen, was sowohl der Umwelt als auch den Kosten des Restaurants zugutekommt.

Wie man sich dem Thema annähern kann

- Schatzsuche: Organisiere eine Schatzsuche, bei der die Schüler*innen die Küche oder das Restaurant besuchen und nach Veränderungsmöglichkeiten suchen. Gruppendiskussion: Was habt ihr gefunden? Was würde die Mitarbeiter*innen motivieren, ihr Verhalten zu ändern?
- Schule deine Mitarbeiter*innen: Erstelle Poster mit praktischen Küchentipps (z. B. Kühlschrank geschlossen halten, die richtige Topfgröße verwenden) und präsentiere diese der Klasse.

Reflexionsfragen

1. Was würde dich dazu motivieren, dein Verhalten zu ändern?

Vertiefendes Wissen

Nachhaltigkeit in der Küche bedeutet nicht nur die Wahl umweltfreundlicher Zutaten, sondern auch eine Frage des Verhaltens. Viele Abläufe, wie die Nutzung von Küchengeräten oder die Aufbewahrung von Lebensmitteln, laufen automatisch ab, doch kleine Veränderungen können Energie, Wasser und Ressourcen sparen. Bewusstsein ist der erste Schritt.

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Eine unterstützende Küchenkultur hilft den Mitarbeiter*innen, nachhaltige Gewohnheiten anzunehmen – von der Reduzierung von Lebensmittelabfällen bis hin zur Verwendung wiederverwendbarer Behälter. Die Nachverfolgung von Prozessen, der Einsatz energieeffizienter Geräte und das Ausprobieren von Techniken wie dem Kochen mit der gesamten Ernte oder dem Kompostieren können die Effizienz weiter steigern.

Schulungen, visuelle Anleitungen und Team-Herausforderungen fördern langfristige Verhaltensänderungen. Durch die Kombination von achtsamem Handeln, praktischen Hilfsmitteln und positiver Teamarbeit wird Nachhaltigkeit zu einem zentralen Bestandteil des Küchenbetriebs und kommt so sowohl der Umwelt als auch der Effizienz am Arbeitsplatz zugute.

Liste der Aktivitäten // Energie und Wasser sparen

Ansatz	Aktivität	Kaufen	Küche/Klassenzimmer	Restaurant	Arbeitsplatz
Schatzsuche	Gehe durch das Gebäude und erstelle eine Liste mit Energie- und Wassersparmöglichkeiten.		**X**		
Schule deine Mitarbeiter*innen	Erstelle Poster mit praktischen Küchentipps.		**X**		
	Dokumentiere deine Ersparnisse und teile diese der gesamten Gemeinschaft mit.		**X**	**X**	**X**
Werde kreativ bei der Gestaltung deiner eigenen Aktivitäten – oder lasse dich von den oben genannten Vorschlägen inspirieren und passe diese an deine spezifischen Gegebenheiten an.					