



öko - bio - regional - saisonal - fair - klimagerecht - lecker

**Damit du klug isst:**

nachhaltige Verpflegung

bei Gemeindefesten und Veranstaltungen



**UMWELTBÜRO**

EVANGELISCHE LANDESKIRCHE  
IN WÜRTTEMBERG

# Damit du klug isst

## Tipps für eine nachhaltige Verpflegung bei Veranstaltungen

Was wir essen, wie unsere Nahrungsmittel produziert werden, welchen Weg sie zurücklegen, bis sie auf unserem Teller liegen, wie sie verpackt sind – all das hat Auswirkungen auf die Beschleunigung des Klimawandels.

Der Energieverbrauch beim Kochen, Kühlen, Gefrieren und Regenerieren sind nur das Ende einer langen Kette von Aktivitäten, die negativ auf das Weltklima einwirken können. Denn auch mit Transport und Lagerung, Bodenbearbeitung und Ernte, Futtermittelproduktion und Verarbeitung ist ein Verbrauch fossiler Energiequellen und die Freisetzung von Emissionen, wie Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>), Methan oder Lachgas verbunden, die zu weltweiten Klimaveränderungen beitragen.

Das muss nicht so sein !

Der Kirchentag hat beispielsweise mit einer Umstellung des Verpflegungsangebotes durch ein attraktives Speisenangebot mit mehr Getreide, Salat und Gemüse und weniger Fleisch, Wurst, Käse und Butter fast die Hälfte der üblicherweise entstehenden, ernährungsbedingten Klimabelastung eingespart. Aus den Erfahrungen des Gläsernen Restaurants auf dem Kirchentag wurde ein Leitfaden entwickelt.<sup>1</sup> Darin heisst es: *„Die alltäglichen Kaufentscheidungen haben eine unmittelbare und häufig zerstörerische Auswirkung auf das Weltklima, die Böden, die Artenvielfalt zu Land und zu Wasser, das Leben von Nutztieren, das Grundwasser, die menschliche Gesundheit und die Lebensbedingungen von Menschen, denen die Ernährungsgrundlage durch den Anbau von Exportprodukten entzogen wird.“*

Es gibt also viele Gründe bei Veranstaltungen und Festen in der Gemeinde Lebensmittel einzukaufen, die aus saisonalem, regionalem und biologischem Anbau stammen und die fair gehandelt sind.

Es ist gar nicht schwer, die Verpflegung klimaeffizient zu gestalten. Wenige Stichworte helfen bei der richtigen Menüwahl und Einkaufsentscheidung:

**Öko !** Ökologisch produzierte Lebensmittel enthalten keine oder weniger Pestizidrückstände, keine gentechnisch veränderten Bestandteile, weniger Nitrat und mehr gesunde sekundäre Pflanzenstoffe. Ökologische Landwirtschaft erhält die Arten-

vielfalt, schont die vorhandenen knappen Ressourcen, dient dem Tierschutz und der menschlichen Gesundheit und stützt gleichzeitig weltweit die Ernährungssicherheit, die durch die Landnahme für Importfutter erschwert wird. Anbauverbände kennzeichnen ihre Produkte mit entsprechenden Siegeln<sup>2</sup>.

**Bio !** Die Entscheidung zwischen „bio“ und „konventionell“ hat ihr CO<sub>2</sub>-Gewicht: Hauptsächlich durch die Verwendung von sehr energieaufwändig hergestelltem mineralischen Stickstoffdünger benötigt der konventionelle Anbau etwa die doppelte Energiemenge, bezogen auf die gleiche produzierte Menge an Lebensmitteln.

Gleichzeitig wirkt sich der ökologische Landbau günstig auf die Qualität des Bodens und der hergestellten Lebensmittel aus. Bei tierischen Lebensmitteln steht „bio“ auch für mehr Tierschutz und für Futter aus eigener Erzeugung. Lebensmittel in Bio-Qualität bieten mehr natürlichen Geschmack, weil in Bio-Lebensmitteln weniger Zusatzstoffe erlaubt sind. Das macht es attraktiv, auf eine nachhaltige Einkaufs-, Küchen- und Esskultur umzustellen. Achten Sie auf die Kennzeichnung der Waren!<sup>3</sup>

**Regional !** Der Einkauf in der Region spart Energie durch vermiedene Transporte. Lebensmittel aus der eigenen Region zu beschaffen ist nicht nur für den Klimaschutz von Bedeutung: Die Nähe zum Erzeuger ermöglicht ein Nachfragen und Kennenlernen. Es ist gut zu wissen, woher die Lebensmittel stammen und wie sie erzeugt wurden. Der Konsum regionaler und saisonaler Lebens-

mittel spart Transportenergie und unterstützt die bäuerliche Landwirtschaft vor Ort, die auch in der Landschaftspflege eine wichtige Rolle spielt.

**Saisonal !** Eng verbunden mit dem Einkauf in der Region ist der Einkauf nach Saison, denn Tomaten und Erdbeeren aus der Nähe gibt es nun mal nicht das ganze Jahr. Dafür sind sie zur Saison günstiger zu haben als Import- oder Gewächshausware.

Der Anbau von Obst, Gemüse und Salat im beheizten Treibhaus hat zum Ziel, saisonale Ware rund um das Jahr verfügbar zu machen. Das geht meistens zu Lasten des Geschmacks – und des Klimas. Nehmen Sie bei der Menüplanung einen „Saisonkalender“ zu Hilfe.<sup>4</sup>

**Fleisch ?** Im Vergleich der Ernährungsstile schneidet „Vollwertkost, fleischlos und biologisch“ am besten ab und verursacht weniger als die Hälfte an Treibhausgasen einer konventionellen Mischkost mit viel Fleisch. Probieren Sie es aus – ersetzen Sie die Bratwurst doch durch eine leckere Vielfalt an Gemüse-Gerichten. Und die Variante „wenig Fleisch und Biokost“ schneidet immer noch wesentlich besser ab, als alles so zu lassen wie bisher. Achten Sie beim Fleischkauf auf artgerechte Haltung.

**Fair !** Fair gehandelte Waren bieten eine gerechtere Bezahlung und unterstützen gute Arbeitsbedingungen der Produzenten. Bananen, Mangos, Kaffee, Tee, Kakao und Gewürze sind die „Klassiker“ des Fairen Handels und bereichern die Speise- und Getränkekarte ihrer Veranstaltung. Der Weltladen in ihrer Nähe berät Sie gerne.

**Trinken !** Softdrinks in Einwegflaschen sind für Gemeindeveranstaltungen „out“. Umweltfreundlich, schick und sparsam ist es, auf Leitungswasser als Getränk in Glas-Karaffen zu setzen. Oder bieten Sie Ihren Gästen Saft von einem Streuobst-Projekt und fair gehandelten Tee oder Kaffee.

**Abfall ?** Ein Drittel bis die Hälfte der global erzeugten Lebensmittel wird untergepflügt, verdirbt oder landet auf dem Müll. Bei einer besseren Planung und kleineren Portionen (da darf dann gerne nachgelegt werden !) oder bei der vorausschauenden Verarbeitung ver-

wertbarer Reste vom Vortag können nicht nur Lebensmittel, sondern auch Geld eingespart werden. Das steht dann zum Beispiel für den Einkauf von teurerer Bioqualität zur Verfügung. Weniger Lebensmittel wegzuerwerfen nützt dem Klima, dem Geldbeutel, der ökologischen Landwirtschaft und dem eigenen Gewissen.

Einweggeschirr sowie Verpackungen müssen hergestellt, transportiert und entsorgt werden. Auch das belastet das Klima. Oft sind Verpackungen nur so aufwändig, damit sie sich von Konkurrenzprodukten unterscheiden oder zum Kauf verführen. Wirklich notwendig ist Verpackung nur, um die Ware zu schützen. Dafür ist weniger oft mehr. Und wenn einmal nicht ausreichend Geschirr im Gemeindehaus vorhanden ist, kann über benachbarte Gemeinden oder ein Spülmobil leicht ausgeholfen werden.

1 Stabsstelle Umweltprojekte, 34. DEKT Hamburg 2013 e.V. (2014): Leitfaden KleVer – klimafreundlich – einkaufen und kochen

2 Eine Übersicht über Siegel und Label mit Bewertungen finden Sie im Internet unter [www.label-online.de](http://www.label-online.de)

3 Eine Übersicht über Siegel und Label mit Bewertungen finden Sie im Internet unter [www.label-online.de](http://www.label-online.de)

4 Ein Saisonkalender für Obst und Gemüse steht auf der Internetseite der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg zum download bereit: [www.vz-bawue.de/mediabig/222993A.pdf](http://www.vz-bawue.de/mediabig/222993A.pdf)

# Sprechen Sie uns an ! Wir unterstützen Sie gern.

Umweltbüro  
der Evangelischen Landeskirche in Württemberg  
Büchsenstrasse 33  
70174 Stuttgart  
Mail: [umwelt@elk-wue.de](mailto:umwelt@elk-wue.de)  
Net: [www.umwelt.elk-wue.de](http://www.umwelt.elk-wue.de)

Umweltbeauftragter  
Klaus-Peter Koch  
0711-22 93 63 - 253  
[klaus-peter.koch@elk-wue.de](mailto:klaus-peter.koch@elk-wue.de)

Geschäftsstelle Grüner Gockel  
Helga Baur  
0711-22 93 63 - 251  
[helga.baur@elk-wue.de](mailto:helga.baur@elk-wue.de)

Projekt Energiemanagement  
Benedikt Osiw  
0711-22 93 63 - 254  
[benedikt.osiw@elk-wue.de](mailto:benedikt.osiw@elk-wue.de)

Themenbereich Lebendige Vielfalt  
Monika Schäfer-Penzoldt  
0711-22 93 63 - 252  
[monika.schaefer-penzoldt@elk-wue.de](mailto:monika.schaefer-penzoldt@elk-wue.de)



EVANGELISCHE LANDESKIRCHE  
IN WÜRTTEMBERG