

# NACHHALTIGE MITTAGSSNACKS - CHECKLISTE



Zukunftsfähige und nachhaltige Ernährung bedeutet Essen mit Genuss und im Einklang mit der Umwelt.

Diese Checkliste zeigt 9 Aspekte nachhaltiger Mittagssnacks auf. Vorteile kleiner Ernährungsänderungen sind erläutert. Konkrete Praxistipps liefern Ideen für eine Umsetzung im Alltag.

## MEHR PFLANZEN-POWER

Mit weniger Fleisch und mehr pflanzlicher Vielfalt auf dem Teller können Ressourcen (z. B. Wasser und Ackerfläche) geschont und eine große Menge an CO2 eingespart werden. Und der Gesundheit tut's auch gut.

- ✓ Beliebte Veggie-Rezepte bevorzugt anbieten
- ✓ Mit neuen, attraktiven Veggie-Rezepten Interesse wecken
- ✓ Fleischanteil in Snacks verringern und durch eine bunte Produktpalette an Gemüse, Erbsen, Bohnen, Kartoffeln, Getreide und Co ersetzen

## JAHRESZEITLICHE GENÜSSE

Frisches Obst und Gemüse, saisonal geerntet und verarbeitet schmeckt aromatisch und kommt ohne Energie für das Beheizen von Gewächshäusern aus.

- ✓ Saisonkalender für Obst und Gemüse zur Orientierung nutzen
- ✓ Jahreszeitenaktionen planen und einbauen
- ✓ Saisonale Überschüsse aus dem Schulgarten mitverwenden

## LEBENSMITTEL AUS DER REGION

Voll ausgereift und ohne lange Wege – so werden Treibhausgase eingespart, die sonst beim Transport mit dem LKW, Schiff oder sogar Flugzeug entstehen.

- ✓ Angebot überprüfen: Welche „Exoten“ lassen sich durch regionale Produkte ersetzen?
- ✓ Regionale Erzeuger auf Märkten oder in Direktvermarkter-verzeichnissen recherchieren
- ✓ Regionale Produzenten nach außen kommunizieren

## FAIR HANDELN

Mit Gewürzen, Bananen und anderen Produkte aus fairem Handel kann ein Beitrag für bessere Arbeitsbedingungen und gerechtere Bezahlung von Kleinproduzenten geleistet werden – auch beim Mittagssnack.

- ✓ Aufklärung mit Hilfe von Aktions- oder Projektwochen
- ✓ Fair gehandelte Produkte durch Kennzeichnung sichtbar machen
- ✓ Informationen einholen, wo fair gehandelte Produkte sinnvoll sind (Bananen, Pfeffer und andere)



## GERNE BIO

Biologisch hergestellte Lebensmittel tragen zum Artenschutz bei und schonen Boden und Gewässer. Das Produktangebot ist groß und bei geschickter, pflanzenbetonter Auswahl gut finanzierbar.

- ✓ Biosortiment derzeitiger Lieferanten erkunden
- ✓ Regionale Bioanbieter anfragen
- ✓ Bei lagerfähigen Produkten Rabatte durch größere Bestellmengen prüfen

## SELBSTGEMACHT UND URSPRÜNGLICH

Fertigprodukte sind schnell verfügbar, werden aber oft unter Einsatz von Zusatzstoffen hergestellt und verursachen durch hohen Verpackungsaufwand viel Müll.

Wer darauf verzichtet nimmt Einfluss auf die Qualität seines Essens, erhält mehr Frische und spart Ressourcen.

- ✓ Schritt für Schritt immer weniger Convenience-Food
- ✓ Ein guter Einstieg sind selbsthergestellte Salatdressings. Hier lieber weniger Auswahl, dafür mit natürlichen Zutaten
- ✓ Desserts, wie Fruchtojoghurt oder Quarkspeisen, lassen sich einfach und schnell selbst herstellen. Das spart viel Zucker und Plastikverpackung

## MIT VERGNÜGEN

Nur was schmeckt und guttut, kommt langfristig an. Frische Zubereitung – orientiert an den Vorlieben der Mensagäste, ist eine gute Entscheidung.

- ✓ Das Auge isst tatsächlich mit! Zur Garnitur Kräuter, z. B. aus dem Schulgarten verwenden, und knackiges Gemüse anbieten
- ✓ Auf die Farbzusammenstellung der Speisen achten
- ✓ Schülerinnen und Schüler nach ihren Wünschen befragen

## NICHTS FÜR DIE TONNE

Lebensmittel werden mit großem Einsatz an Ressourcen hergestellt – sie sind viel zu kostbar, um achtlos entsorgt zu werden. Nur weil etwas nicht mehr tafrisch aussieht oder zu viel hergestellt wurde, muss man es nicht wegwerfen.

Gut geplanter Einkauf, eine richtige Lagerung und gezielte Mengenkalkulation ist umweltfreundlich und spart Geld.

- ✓ Feedbacksystem einführen – damit können sich die Mensagäste zum Angebot äußern und es bewerten
- ✓ Ausgabebuch führen – beim nächsten Mal kann die Menge des Gerichts besser kalkuliert werden
- ✓ Verschiedene Portionsgrößen anbieten



## WENIGER (VERPACKUNG) IST MEHR

Statt in Alu- oder Plastikverpackung kann ein Mittagsnack „to-go“ gut in Mehrweg-Behältnisse, zum Beispiel Pfandgläser, abgefüllt werden; es können unter Beachtung von Hygieneregeln auch mitgebrachte Gefäße wie die Brotdose genutzt werden. Der beste Müll ist der, der gar nicht erst entsteht.

- ✓ Anbieten, das Essen in mitgebrachte Gefäße zu füllen
- ✓ Einwegverpackungen Stück für Stück reduzieren indem Mehrwegsysteme eingeführt werden
- ✓ Das Thema „Verpackung“ in den Unterricht integrieren, es eignet sich sehr gut für eine Projekt- oder Aktionswoche