

FACHINFORMATION

Fokus: Nachhaltigkeit



Gesund, Nachhaltig und Pflanzenbetont – so soll die Schulverpflegung aussehen. Im Rahmen einer nachhaltigeren Ernährung rücken vor allem pflanzliche Lebensmittel in den Fokus, da diese eine geringere Klimarelevanz haben als Lebensmittel tierischer Herkunft. Daher empfiehlt der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen pflanzenbetont zu essen – aber muss man gleich Vegetarier werden? Für Schulen ist es oftmals eine Herausforderung nur einmal in der Woche ein Fleischgericht anzubieten. Wie und warum ist eine Fleischreduktion sinnvoll und auf welche Lebensmittel kann stattdessen zurückgegriffen werden?

Bedeutung einer nachhaltigen Ernährung in der Schulverpflegung

Ernährung und Nachhaltigkeit sind in aller Munde, da unsere derzeitigen Ernährungsgewohnheiten maßgeblich Einfluss auf unsere Umwelt haben. Dabei ist Gesundheit ein zentrales Ziel einer nachhaltigeren Ernährung, da wir durch das, was wir essen und trinken, unsere Gesundheit, Lebensqualität und unser Wohlbefinden beeinflussen. Aber auch wie wir uns ernähren, beeinflusst nicht nur das eigene Wohlergehen, sondern auch das Wohl heutiger und zukünftiger Generationen. Die FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) formulierte gemeinsam mit Biodiversity International, dass Nachhaltige Ernährung eine Ernährung mit geringen Umweltauswirkungen ist, die zur Ernährungssicherheit und zum gesunden Leben heutiger und künftiger Generationen beiträgt. Für die Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung gilt derzeit international als Referenzernährung die 2019 veröffentlichte Planetary Health Diet (PHD) der EAT-Lancet Kommission. Diese universelle Referenzkost gibt einen Rahmen vor, um die zukünftige Weltbevölkerung von 10 Milliarden Menschen im Jahr 2050 innerhalb der ökologischen Belastungsgrenzen der Erde mit einer gesundheitsfördernden Ernährung zu versorgen.

Der Beitrag der Ernährung an den Treibhausgasemissionen liegt derzeit weltweit bei circa 25 bis 30 %. Daher ist es nicht ausreichend, wenn sich zum Beispiel die Schulverpflegung nur an Aspekten der Gesundheitsförderung ausrichtet. Vielmehr ist es unerlässlich, die Ernährungsweise so zu gestalten, dass nicht unnötig Ressourcen verbraucht werden. Denn die Produktion und der Konsum von Lebensmitteln beeinflusst beispielsweise die Biodiversität, die Frischwasserkapazitäten und die Landnutzung weltweit. Eine nachhaltigere Ernährung könnte die ökologischen Ressourcen schonen und gleichzeitig einen positiven Einfluss auf die Gesundheit nehmen.

Empfehlungen der DGE und der Planetary Health Diet

Eine **vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)** liefert eine dem Bedarf entsprechende Energie- sowie Flüssigkeitsmenge, enthält alle Nährstoffe in ausreichender Menge, ist abwechslungsreich und pflanzenbetont. Viele Lebensmittel, die wir konsumieren, tragen einen erheblichen Fußabdruck in Hinblick auf Umwelt, Klima, soziale Aspekte und Tierschutz.

Die Produktion tierischer Lebensmittel wie Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte verursacht besonders hohe Treibhausgasemissionen. Dagegen ist der Anteil pflanzlicher Lebensmittel, wie Getreide, Gemüse und Obst, an den Treibhausgasemissionen meist deutlich geringer. Sowohl zwischen den Lebensmittelgruppen als auch innerhalb einer Lebensmittelgruppe gibt es

Unterschiede. So verursacht beispielsweise Gemüse, das in einem mit fossiler Energie beheizten Gewächshaus angebaut wird, um den Faktor 5 bis 20 höhere Treibhausgasemissionen als saisonales Gemüse, welches in unbeheizten Gewächshäusern oder im Freiland angebaut wird. Eine **optimale und gezielte Lebensmittelauswahl** bestimmt somit auch die Nachhaltigkeit des Speiseangebots.

Mit der Empfehlung für den Fleisch- und Wurstverzehr gibt die DGE eine wöchentliche Menge von 300 Gramm für Erwachsene mit niedrigem Energiebedarf und bis zu 600 Gramm für Erwachsene mit hohem Energiebedarf an. Das entspricht umgerechnet einer maximalen Zufuhr von 86 Gramm pro Tag bei Erwachsenen mit hohem Energiebedarf. Die Planetary Health Diet empfiehlt ebenfalls eine maximale Zufuhr von 86 Gramm pro Tag. Somit sind die Empfehlungen der DGE und die Empfehlungen der PHD identisch und gesundheitliche und nachhaltige Ernährung stark übereinstimmend.

Hülsenfrüchte als nachhaltiger Proteinlieferant

Laut Empfehlungen von EAT-Lancet sollten aus gesundheitlichen und ökologischen Gründen maximal 25 % des Proteinbedarfs durch Fleisch, Fisch und Wurstwaren gedeckt werden. Derzeit sind es im Durchschnitt der Bevölkerung Deutschlands allerdings rund zwei Drittel, also 66%. Empfohlen wird, die restlichen Proteine vor allem durch Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Linsen, Lupinen, aufzunehmen. Hier besteht in Deutschland noch Nachholbedarf: Im Vergleich zum heutigen Speiseplan wird empfohlen, den Konsum von Hülsenfrüchten um ein Vielfaches zu steigern.

Hülsenfrüchte liefern unter allen pflanzlichen Lebensmitteln am meisten Protein und zudem viele Ballaststoffe. Dies macht sie zu einem vielfältig einsetzbaren Bestandteil der Verpflegung und zu einer guten Fleischalternative. Speisen mit Hülsenfrüchten sind daher regelmäßig als Teil der Verpflegung einzusetzen. Werden diese mit Getreideprodukten kombiniert, wie bei einem Linseneintopf mit Vollkornbrötchen, so erhöht das die Proteinqualität der Mahlzeit.

Also: **pflanzenbetont essen und durch wenig tierische Lebensmittel ergänzen**. Dies ist in der Schulverpflegung sowohl für die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler als auch für das Klima und die Umwelt von Vorteil. Um Abwechslung in die Schulverpflegung zu bringen und neue Geschmäcker zu entdecken, eignen sich vegetarische Gerichte aus aller Welt wunderbar, denn hier werden Hülsenfrüchte vielfältig und ganz selbstverständlich eingesetzt! Eine schrittweise Umsetzung der Schulverpflegung nach dem DGE-Qualitätsstandard mit nur 1 Portion Fleisch in der Woche sowie mehr Gemüse und Hülsenfrüchte ist damit nicht nur eine Chance für mehr Gesundheit **und** Nachhaltigkeit, sondern auch für mehr Interkulturalität.

Im Auftrag der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen und der Serviceagentur “Ganztägig Lernen” Hessen:

Dr. Ulrike Kreinhoff
Geschäftsführerin der Sektion Hessen – DGE e. V.



Für weitere Informationen:

- [DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen](#)
- [BMEL - Publikationen - Kurzfassung - Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten - WBAE-Gutachten](#)
- [DGE-Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung](#)
- [Gesunde Ernährung für eine gesunde Erde: WWF Positionspapier](#)
- [Summary Report of the EAT-Lancet Commission](#)
- [Einordnung der Planetary Health Diet anhand einer Gegenüberstellung mit den lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE](#)

Praxisbeispiele:

- [Salatbar und Schulgarten fördern die Gesundheit am Campus Klarenthal](#)
- [Das Konzept „Schüler kochen für Schüler“ und Schulgarten an der Adolf-Reichwein-Schule](#)
- [Entwicklung eines Ernährungsprofils an der Johannes-Kepler-Schule in Neuho](#)



➔ Rubrik Beispiele gelingender Praxis der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen: [Schulische Beispiele gelingender Praxis | Lehrkräfteakademie. hessen.de](https://www.lehrkraefteakademie.hessen.de/schulische-beispiele-gelingender-praxis)



Weitere Fachartikel – im Fokus:

- Interkulturelle Schulverpflegung (folgt in Kürze)
- DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen (folgt in Kürze)
- Nudging (folgt in Kürze)
- Bildung für nachhaltige Entwicklung (folgt in Kürze)

Kontakt: Für Rückfragen können Sie sich gerne an uns wenden.



Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Jessica Füger

Telefon: 069 / 38989 367

E-Mail: Vernetzungsstelle.Schulverpflegung.LA@kultus.hessen.de



Serviceagentur „Ganztäglich lernen“ Hessen

Kanda Tatari

Telefon: 069 / 38989 286

E-Mail: sag@kultus.hessen.de

Stand: Oktober 2022



Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium (HKM) und das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) gefördert und unterstützt

Die Serviceagentur „Ganztäglich lernen“ Hessen ist am staatlichen Schulamt in Frankfurt am Main angesiedelt. Ihre Arbeit wird durch das Land Hessen über das hessische Kultusministerium gefördert und unterstützt.