

Neues Kochbuch der Verbraucherzentrale NRW: KLIMAFREUNDLICH KOCHEN IN KITA UND SCHULE

19. März 2021



Annie Spratt on Unsplash

Welche Zutaten braucht es für mehr Klimaschutz in der Verpflegung von Kindern und Jugendlichen? Eine neue Rezeptsammlung der Verbraucherzentrale NRW zeigt es in vielen Beispielen zum Nachkochen. Das Kochbuch [„Klimafreundliche Rezepte – einfach, gut und lecker!“](#) ist in Zusammenarbeit mit Kindertageseinrichtungen, Schulen und Jugendherbergen entstanden. Im engen Austausch mit Köchinnen und Köchen, Cateringbetrieben, Hauswirtschafts- und Lehrkräften wurden Gerichte ausgewählt, die eine gute Klimabilanz aufweisen und zudem bei Kindern und Jugendlichen beliebt sind.

Die Ansprüche an die Gemeinschaftsverpflegung steigen. Gefordert ist nicht mehr nur ein geschmacklich ansprechendes und gesundheitsförderndes Essen zu einem angemessenen Preis. Auch Aspekte der Nachhaltigkeit spielen eine immer wichtigere Rolle. So nehmen in den aktualisierten Qualitätsstandards

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) Kriterien für eine klimafreundliche Ernährung einen breiten Raum ein.

Im Rahmen des Projekts MehrWertKonsum, gefördert durch das NRW-Umweltministerium und die EU, unterstützt die Verbraucherzentrale NRW Kitas, Schulen und Jugendherbergen dabei, Speiseabfälle zu vermeiden und ein rundum leckeres und klimaschonendes Essen anzubieten.



„Mit dem Kochbuch bieten wir eine Arbeitshilfe aus der Praxis für die Praxis. Verpflegungsverantwortliche und Küchenprofis erfahren in einer kompakten und anschaulichen Einführung, welche Treibhausgasemissionen mit verschiedenen Nahrungsmittelgruppen zusammenhängen und wie sich ein klimafreundlicher Speiseplan Schritt für Schritt umsetzen lässt“, so Jonas Grauel, stellvertretender Projektleiter von MehrWertKonsum. Methoden zur Vermeidung von Speiseabfällen werden ebenso erläutert wie Maßnahmen, die in Kita und Schule die Akzeptanz für eine klimafreundliche Ernährung steigern.

„Die Gemeinschaftsverpflegung hat auch aufgrund ihrer immensen Reichweite ein großes Klimaschutzpotenzial. Zugleich ist ein schmackhaftes Essen die beste Möglichkeit, Kindern und Jugendlichen ein gesundes und nachhaltiges Ernährungsverhalten nahezubringen. Die Unterstützung und Beratung der Verbraucherzentrale ist ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer nachhaltigen Gemeinschaftsverpflegung in NRW“, freut sich NRW-Umweltministerin Ursula Heinen-Esser über das neue Angebot.

[Die insgesamt 30 Rezepte](#) sind nach Jahreszeiten sortiert und haben als Hauptzutat frisches saisonales Gemüse, das mit einer guten Klimabilanz punktet. Der CO₂-Wert der fertigen Gerichte liegt bei maximal 770 Gramm CO₂-Äquivalent. Dies entspricht ungefähr der Hälfte des CO₂-Wertes eines üblichen Gerichtes, das Fleisch oder Fisch enthält.

Bevorzugt werden pflanzliche Produkte verwendet, Milchprodukte und Fleisch nur maßvoll eingesetzt. Berechnet sind die Rezepturen jeweils für zehn Personen, wobei die Portionsgrößen entsprechend den Zielgruppen „Kindertagesstätte“, „Grundschule“ und „weiterführende Schule“ variieren. Mit einem das Kochbuch ergänzenden Portionsrechner im Internet können Küchenprofis die Rezepte zudem auf ihre erwartete Gästezahl anpassen.

Ob Spinatnocken mit Käsesoße, Vollkornpasta mit selbst gemachtem Basilikumpesto, Hähnchengeschnetzeltes mit Spätzle oder marokkanischer Kichererbseneintopf mit Fladenbrot – für alle Geschmäcker ist etwas dabei. Grundrezepte für Soßen und Dips sowie viele Tipps zum Variieren und Verfeinern bringen Vielfalt in den Speiseplan.

Nützliche Arbeitshilfen sind darüber hinaus ein Saisonkalender für Obst und Gemüse, eine Austauschabelle mit CO₂-Werten für ausgewählte Lebensmittel sowie die Vorlage für einen eigenständigen Speiseplan-Check im Hinblick auf die aktuellen DGE-Kriterien.

Kitas, Schulen, Jugendherbergen und andere Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung können das Kochbuch kostenlos bestellen oder es sich herunterladen unter www.mehrwert.nrw/klimafreundliche-rezepte.

- [Mail](#)

- [Ernährung](#)
- [Kita](#)
- [Kochen](#)
- [Nachhaltigkeit](#)
- [Schule](#)