

Projekt Abschluss- Bericht

LIFT-Projekt:

Nachhaltige(re) Menügestaltung, umwelt- und klimafreundlich kochen in der professionellen Gastronomie

AKTENZEICHEN:

425-195.02

VORGESTELLT VON:

Tourythm GmbH

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Energie

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MAI 2025

Projektbeschreibung:

LIFT-Projekt:

Nachhaltige(re) Menügestaltung, umwelt- und klimafreundlich kochen in der professionellen Gastronomie

Projektzeitraum: 15. Januar – 15. Dezember 2024

Ausführender Projektpartner: Tourythem GmbH (ehemals blueContec GmbH)

Teilnehmende Projektpartner: 8 Gastronomische Betriebe aus ganz Deutschland

Projektleitung: Andreas Koch (Geschäftsführer Tourythem GmbH)

Projektdurchführung: Harald Gratenau (Projektmanager, Hotelbetriebswirt, Koch)

Vorgelegt am 11.Mai 2025

Das Projekt wurde durchgeführt im Rahmen der Fördermaßnahme:

„LIFT Transformation: Im Einklang mit der nachhaltigen Entwicklung

Mit der Fördermaßnahme "LIFT Transformation" aktiviert das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie die mittelständische Tourismuswirtschaft, sich im Einklang mit den Zielen für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs) und den relevanten Zukunftsherausforderungen des Sektors aus einer praxisbezogenen Perspektive auseinanderzusetzen. In insgesamt neun Projekten werden Lösungen erarbeitet, die dazu beitragen, den Tourismus nachhaltig zu gestalten und zur förderlichen Entwicklung im Sinne der SDGs beizutragen.

Durch das Förderprogramm "LIFT Transformation" sollen insbesondere kleine und mittlere Unternehmen (KMU) im Bereich des nachhaltigen Tourismus in ihrer Leistungsfähigkeit und Wettbewerbsfähigkeit sowohl kurz- als auch mittelfristig gestärkt werden. Das Programm richtet sich an Unternehmen, wissenschaftliche Einrichtungen und Destinationen. Die fachliche Begleitung liegt in unserem Kompetenzzentrum Grüne Transformation des Tourismus.“

<https://kompetenzzentrum-tourismus.de/tourismusfoerderung/lifttransformation>

Inhalt

Zusammenfassung des Projektes	2
Ausgangslage und Zielsetzung	3
Beschreibung des Problembereichs	3
Aktuelle Entwicklungen in der Branche	5
Motivation für das Projekt	6
Zielsetzung des Projekts	7
Projektstruktur und -durchführung	8
Projektpartner	8
Projektablauf	10
Herangehensweise und Methodik	12
Änderungen gegenüber der ursprünglichen Planung	16
Projektergebnisse	17
Ergebnisse und Erkenntnisse aus den Workshops	17
Kurzdarstellung der Ergebnisse nach Zielsetzung	17
Beitrag zu den Zielen des BMWK	20
Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation	20
Fazit und Ausblick.....	21
Gesamteinschätzung des Projekts	21
Herausforderungen und Lessons Learned.....	22

Zusammenfassung des Projektes

Das Projekt „Nachhaltige(re) Menügestaltung, umwelt- und klimafreundlich kochen in der professionellen Gastronomie“ zielt darauf ab, die Nachhaltigkeits-Kompetenzen von professionellen Gastronomie-Mitarbeitenden im Bereich Küche und Service schrittweise zu erweitern und mit entsprechender praktischer Anwendung zu vertiefen. Dass eine nachhaltigere Ausrichtung der Gastronomie seit Jahren im Fokus verschiedener Stakeholdergruppen steht, ist unbestreitbar, genauso wie der Sinn dieser Ambitionen. Auch den meisten Gastwirten und Inhabern selbst ist dies bewusst und Überlegungen zu einer nachhaltigeren Ausrichtung von Betriebsabläufen und Speisekarte finden statt. Die stetig steigenden bürokratischen, betriebswirtschaftlichen und gesamtwirtschaftlichen Herausforderungen der letzten Jahre lassen aber oft wenig bis keinen Raum dafür. Meistens fehlen hier außerdem die nötigen Fachkenntnisse um ausreichend differenzierte Entscheidungen überhaupt erst treffen zu können.

An dieser Stelle setzt das Projekt an. Für Küchenteams ist es schwer sich in diesem Bereich fortzubilden. Zum einen gibt es kaum Angebote zum anderen beleuchten diese oft nur Teilaspekte einer nachhaltige(re)n Menügestaltung. Hinzu kommt, dass ein nach wie vor oft fordernder und hochfrequenter Arbeitsalltag von gastronomischen Angestellten in Verbindung mit der vorherrschenden Personalnot dies auch zeitlich kaum zulässt. Um diese schwer erreichbare aber für nachhaltige Veränderungen dringend benötigte Gruppe zu erreichen, ist es nötig im Rahmen der jeweiligen Betriebe und des eigenen Restaurantkonzeptes an dem Thema zu arbeiten. Zu diesem Zweck wurde im Rahmen dieses Projektes eine Begleitung in mehreren Schritten über den Zeitraum von etwa 10 Monaten durchgeführt. Das Ziel dabei war, den Mitarbeitenden das nötige Wissen und Knowhow an die Hand zu geben, um umwelt- und klimafreundlichere Gerichte konzipieren und die eigenen Umwelteinflüsse bewerten zu können, sowie eine ergänzende, möglichst ganzheitliche Betrachtung aller relevanten Nachhaltigkeitsaspekte in der Küche (Energie, Wasser, Müll, Pestizide, Anbaufläche, etc.) zu ermöglichen. Dies wurde im Rahmen von zwei je 2-tägigen Workshops in den Betrieben mit den Küchen- und Serviceteams umgesetzt.

Ausgangslage und Zielsetzung

Beschreibung des Problembereichs

Als kleine Beratungsagentur für Hotellerie, Gastronomie und Tourismus ist die Tourythem GmbH (ehemals blueContec GmbH) bereits seit ca. 20 Jahren im breiten Themenkomplex der Nachhaltigkeitsberatung tätig. Unser Hauptaugenmerk liegt dabei verstärkt auf der operativen Umsetzung von Nachhaltigkeitsbestrebungen im touristischen Unternehmen. Dies reicht vom kleinen Restaurant, über Hotelanlagen bis zu Begleitung von Landestourismusorganisationen und deren Leistungsträgern. Das Thema nachhaltige(re) Menügestaltung ist dabei in den letzten Jahren mehr und mehr in den Vordergrund gerückt. Bei unserer Arbeit mit diversen Betrieben ist dabei immer wieder aufgefallen, dass besonders kleine und mittelständische Unternehmen das Thema oft und trotz vorhandener Motivation nur oberflächlich angehen können. Mittel für ausführlichere Schulungen und Workshops sind knapp, Personal wird im operativen Bereich benötigt und entsprechende Angebote sind wenig vorhanden und oft nicht zugänglich. Gibt es Angebote, können diese oft nur an der Oberfläche des Themenkomplexes kratzen. Weiterhin ist im Laufe etlicher von uns durchgeführter Workshops und Betriebsbegleitungen vermehrt aufgefallen, dass oft ein „gefühltes“ Grundwissen und einzelne Ansätze für eine nachhaltige(re) Menügestaltung vorhanden sind aber diese nicht immer in einem nachhaltigen Gesamtkontext angewendet werden können. Regionalität ist beispielsweise ein Schlagwort, das immer wieder auftaucht. Das Regionalität im Rahmen von Klimaschutzüberlegungen aber oft nur dann sinnvoll ist, wenn die betreffenden Produkte auch Saison haben, wird dabei gelegentlich vergessen. Es wird häufig der Fokus auf die kleinen bereits teil-optimierten Bereiche gelegt. Generell ist es schwer für die Akteure aus der Branche differenzierte messbare Entscheidungen zu treffen. Verschiedene Teilbereiche des gastronomischen Betriebes, wie z.B. Energieverbräuche, Produktauswahl und Transportwege können gar nicht objektiv verglichen werden, wodurch falsche Prioritäten im Vordergrund stehen können und die stärksten Hebel im Sinne des Umwelt- und Klimaschutzes mitunter gar nicht identifiziert werden können. Die klassische Warenpalette der Gastronomie bleibt häufig unangetastet und wenig hinterfragt.

Hinzu kommt, dass der Begriff einer nachhaltige(re)n Küche auch unter Gastroprofis oft emotional schwer belastet ist. Niemand will zu sehr in die „grüne Öko-Ecke“ geschoben werden. Schließlich soll der Gast nicht in seiner Speisewahl eingeschränkt werden. Denn niemand mag vorgeschrieben bekommen, was gegessen wird. Wandern die Gäste ab schadet das dem Betriebsergebnis. Die Veränderung von Kartenkonzeptionen besonders hin zu einer umwelt- und klimafreundlicheren Zusammenstellung ist immer auch mit wirtschaftlichen Ängsten verbunden, besonders bei konservativerem Gästeklientel. Gleichzeitig werden mit umweltfreundlichen Gerichten oft schlechter Geschmack und zu große Kompromisse assoziiert. Und das leider nicht immer zu Unrecht. Vegane Gerichte sind z.B. mittlerweile auf fast jeder deutschen Speisekarte angekommen. Die Ausführung ist aber häufig sehr schlecht. Ist der Profikoch gezwungen mit Zutaten und Kochpraktiken umzugehen, die er nicht kennt, kann das Ergebnis nie so gut sein, wie das über Jahrzehnte geformte und auf Erfahrung basierende Wissen der bekannten klassischen Küche.

Es mangelt also an dem nötigen Wissen, was eine nachhaltige(re) Küche tatsächlich ausmacht, an der handwerklichen Kompetenz neue Dinge auf einem vergleichbaren Niveau wie die Klassiker umzusetzen, der Chance diese Dinge zu erlernen sowie einer objektiven und pragmatischen Auseinandersetzung mit dem Thema.

Aktuelle Entwicklungen in der Branche

Die Gastronomiebranche hat wie so viele andere Bereiche harte Jahre hinter sich. Neben den bekannten Krisenthemen: Covid, Energiekosten, Teuerung, Mehrwertsteuer, Bürokratie, ... werden auch die strukturellen Probleme der Branche immer gravierender. Besonders die seit Jahren enorm schlechte Personalsituation spitz sich eher noch weiter zu.. Diverse Betriebe haben kaum noch gelerntes Fachpersonal in Küchen und Gasträumen. Das Convenience-Level steigt (verständlicherweise) immer weiter und die handwerklichen Kompetenzen sinken.

Gleichzeitig steht dieser Branche ein wachsender Anspruch seitens des Gastes gegenüber. Fragen nach Herkunft, Tierwohl, und Umweltauswirkungen werden besonders für jüngere Gästegruppen relevanter. Vegetarische Alternativen sind seit Jahrzehnten Standard und wer heute keine veganen Optionen anbietet, ist bereits im Hintertreffen. Auch wenn städtische und ländliche Räume sich hier unterschiedlich schnell entwickeln, lässt sich eine generelle Tendenz ableiten.

Als bereichsübergreifende Messgröße gewinnt der CO₂-Fußabdruck immer mehr an Bedeutung. Zwar ist er bisher nur für größere Unternehmen verpflichtend jedoch besonders im Kontext des immer schneller sichtbar werdenden Klimawandels und der aktuellen EU-Gesetzgebung steigt die Relevanz deutlich. Auch im betrieblichen Kontext der Tourythm GmbH wird diese Messgröße immer relevanter. In unseren Energieaudits und -Beratungen werden verursachte CO₂-Emissionen und mögliche Einsparungen mittlerweile standardmäßig ausgewiesen, im Rahmen größerer Projekte werden NET ZERO Roadmaps für ganze Hotelkomplexe entwickelt und in Workshops werden die CO₂-Fußabdrücke einzelner Gerichte und Produkte ermittelt.

Während besonders in den letzten Jahren auch in der Hotellerie und Gastronomie große Fortschritte im energetischen Bereich festzustellen sind bedeutet dies gleichzeitig, dass eine Verringerung der energiebedingten CO₂-Emissionen immer eine stärkere Gewichtung der CO₂-Emissionen des F&B Bereichs und hier besonders des Food Bereiches zur Folge haben. Es findet also eine Entwicklung statt in der die durch die

verwendeten Nahrungsmittel entstandenen (Scope 3-) Emissionen zum immer größeren Hebel werden und je nach Betriebsstruktur häufig über 50 Prozent der Gesamtemissionen eines Betriebes ausmachen. Beim reinen Restaurant häufig noch deutlich höher.

Die Betrachtung der Speisenauswahl und -Konzeption in der Gastronomie und Hotellerie hat somit einen immer höher werdenden Stellenwert für die Gesamt-Umweltauswirkungen der Branche. Die CO₂-Emissionen einzelner Gerichte als Messgröße sind dementsprechend nicht nur plausibel, sondern auch zeitgemäß.

Motivation für das Projekt

Auf Basis der zuvor genannten Punkte ist die Idee und Konzeption dieses Projektes entstanden. Die Diskrepanz zwischen theoretischer Wissensbasis, was eine nachhaltige Küche ausmacht und den Chancen, die auch ein handwerklich gut aufgestellter Gastronomiebetrieb hat, dieses Wissen umzusetzen ist zu groß. Als ein Unternehmen von Überzeugungstätern und in der glücklichen Position neben unserem beraterrischen Knowhow einen gelernten und in der Spitzengastronomie erfahrenen Koch im Unternehmen zu haben, haben wir im Projektauftrag zum LIFT-Projekt eine Chance gesehen diese Lücken in dem durchgeführten Pilotprojekt zumindest für einige Betriebe schließen zu können. Wir glauben an das, was wir tun und wünschen uns immer einen größtmöglichen Impact unserer Tätigkeit. Der Grundgedanke dort anzusetzen, wo es in der praktischen Umsetzung hakt und wo wir in unserer Beratertätigkeit oft nicht bis zur Umsetzung von Ideen kommen, lag also nahe. Gleichzeitig glauben wir, dass eine nachhaltige Betriebsführung immer auch ein wirtschaftlicher Erfolgsfaktor ist. Trotz des enorm hohen Arbeitsaufwandes war es uns ein Anliegen in diesem Bereich unser Knowhow weiterzugeben, Betriebe zu stärken und in die Lage zu versetzen eine nachhaltige Menügestaltung differenziert, messbar und mit der nötigen Fachkenntnis umsetzen zu können und gleichzeitig Ängste und Vorurteile abbauen zu können.

Zielsetzung des Projekts

Die folgende Zielsetzung wurde entsprechend der beschriebenen Ausgangslage als Projektkern formuliert:

- Ermittlung einer für den deutschen Markt repräsentativen Projektgruppe
- Vermittlung von theoretischem Wissen für eine nachhaltige(re) Menügestaltung an alle relevanten Mitarbeitenden der Betriebe.
- Entwicklung von alltagstauglichen nachhaltige(re)n Gerichten aus und für die Profiküche gemeinsam mit dem Personal der Restaurants
- Aufzeigen von Emissionseinsparungen gegenüber aktuell vorhandenen Gerichten (vorher-nachher)
- Weitergabe der gewonnenen Kenntnisse und Rezepturen an die Branche
- Nachhaltiger Impact auf die Branche und Erreichen der sonst schwer zu erreichenden Küchen- und Servicebelegschaft.

Die Erreichung der formulierten Ziele wurde in mehreren Schritten über den Projekt-Zeitraum von etwa 10 Monaten angestrebt. Acht ausgesuchte Betriebe wurden dabei von der Tourythm GmbH begleitet.

Projektstruktur und -durchführung

Projektpartner

Folgende Betriebe haben als Projektpartner am Projekt teilgenommen. (Eine etwas detailliertere Beschreibung mit Basisdaten der Betriebe wird im Rezept- und Ideenjournal zu finden sein)

Betrieb, Ort	Art des Betriebes	Anmerkungen
Strandresort Markgrafenheide mit dem Buffetrestaurant Nautica, Markgrafenheide	Großes Ferienresort in Strandlage. Überwiegend Familien mit Kindern, Buffet mit Live-Cooking Stationen (Hauptgänge, Pizza, Burger,...)	Teilnehmer auch aus dem a la Carte Restaurant des Resorts „blaue Boje“
Ulanenhof, Saarbrücken	Im Naherholungsgebiet von Saarbrücken gelegenes Restaurant mit kleinem Innenbereich und großem Biergarten. A la Carte Betrieb und Veranstaltungen	Bereits starken Nachhaltigkeitsfokus, teilweise Bezug von Produkten aus der benachbarten solidarischen Landwirtschaft
Hotel am See, Neutraubling	Klassisches bayrisches Hotel mit viel Businessgästen. Klassische Bayrische Küche, a la Carte und Veranstaltungen	Stark systematisierte Produktion. Modernes a la Carte Konzept, das auch mit wenig Personal funktioniert.
Forsthaus Damerow, Usedom	Ehemaliges DDR-Forsthaus, Hotel mit großem Restaurant, regionale Wildküche.	Teilnehmer aus einem weiteren Haus des Unternehmens („Weißes Schloß“) bei den Workshops.
Im Jaich und Atlantik Hotel Sail City, Bremerhaven i	Im Jaich: Kleines Bistro direkt am Yachthafen Atlantik Sail City: Großes Hotelrestaurant, Veranstaltungen	Kooperation der beiden Betriebe im Projekt, da die nötigen Ressourcen zur Teilnahme einzeln nicht aufgebracht werden konnten (in Absprache mit dem BAFA)
Hugo & Notte, Berlin	Direkt am Gendarmenmarkt gelegen, Mittag und Abendservice, französische Küche	Teil der BESONDERE ORTE Umweltforum Berlin GmbH, auch Teilnehmer aus dem Catering/Veranstaltungsbereich
Best Western Theodor Storm Hotel mit Husumer Brauhaus, Husum	Best Western Hotel mit Brauhaus und entsprechender, typischer Brauhaus-Speisekarte.	Bereits erste Ansätze in Sachen nachhaltigen Kochens
Gut Groß Zecher mit dem Restaurant Zur Kutscherscheune, Seedorf am Schaalsee	Historisches Landgut, direkt am See in ruhiger Lage mit regionaler klassischer Küche.	Ausgeprägte Nachhaltigkeitsbestrebungen der Inhaberfamilie.

Weitere unterstützende Projektpartner:

Magazin forum Nachhaltig Wirtschaften

Neben einem Artikel, u.A. über das LIFT-Projekt wurden wir hier auch bei der Einladung zum Abschlussevent unterstützt. Kostenlose Magazine wurden ebenso für die teilnehmenden des Abschlussevents zur Verfügung gestellt.

Eaternity Institut

Durch Eaternity wurde die Lizenz zum Eaternity-Emissionsrechner im Rahmen des Projektes zu Sonderkonditionen zur Verfügung gestellt.

Futouris e.V.

Unterstützung bei der Suche nach Projektbetrieben und Multiplikator für Ergebnisse des Projektes.

Projektablauf

Nach der Streuung des Projektaufrufs über sämtliche zur Verfügung stehenden Kanäle der Tourythm GmbH haben sich ausreichend interessierte Betriebe gemeldet. Mit diesen Interessenten wurden Rahmenbedingungen, Abläufe und die jeweils zu leistenden Beiträge der Projektpartner in einer Übereinkunftserklärung festgehalten und so schließlich die Projektgruppe ermittelt. Im Anschluss wurden Basisdaten zu den Betrieben erhoben und der aktuelle Status der Nachhaltigkeitsbestrebungen der jeweiligen Betriebe in Form von Fragebögen und Vorgesprächen ermittelt. Wie weit fortgeschritten sind eventuelle Nachhaltigkeitsbestrebungen. Welches Knowhow ist handwerklich vorhanden. Welches Konzept verfolgt der Betrieb, usw. Dabei wurden ebenso bereits erste Überlegungen zu möglichen Ansatzpunkten und Verbesserungspotenzialen in den einzelnen Betrieben einbezogen. Individuelle Wünsche und besondere Problemfelder wurden in Gesprächen erörtert.

Die Hauptbestandteile des Projektes waren zwei große Zwei-Tages-Workshops vor Ort in den Betrieben. Im ersten Workshop wurde sich auf die Vermittlung von Wissen und Methodik konzentriert und anschließend gezielt die Entwicklung von emissionsärmeren/umweltfreundlicheren Gerichten fokussiert. Im zweiten Workshop wurden dann, neben der Schulung und der praktischen Erprobung neuer nachhaltiger(er) Produkte, die zuvor selbst entwickelten Gerichte probe gekocht, probiert und auf Geschmack und Tauglichkeit für das Restaurantkonzept überprüft. Obwohl hier die CO₂-Emissionen der Gerichte als Mess- und Vergleichsgröße im Vordergrund lagen, wurden mindestens auch beispielhaft andere Umwelteinflüsse der Bereiche Küche und Restaurant betrachtet und in die Überlegungen zu einem nachhaltige(re)n Betrieb mit einbezogen. Die Betriebe erhielten im Nachgang entsprechend individuelle Empfehlungen und Anregungen zu weiteren möglichen Optimierungspotenzialen im Sinne einer nachhaltige(re)n Betriebsführung.

Durchgeführte Projekttermine:

Betrieb	Projekttermin 1	Projekttermin 2
Strandresort Markgrafenheide	04./05. März 2024	08./09. April 2024
Ulanenhof, Saarbrücken:	26./27. März 2024	16./17. April 2024
Hotel am See, Neutraubling	02./03. April 2024	23./24. April 2024
Forsthaus Damerow, Usedom	07./08. Mai 2024	14./15. Mai 2024
Im Jaich/Atlantik Sail City, Bremerhaven	02./03. Juni 2024	23./24. Juni 2024
Hugo & Notte, Berlin	21./22. Juli 2024	26./27. August 2024
Best Western Theodor Storm Hotel mit Husumer Brauhaus, Husum	16./17. Juli 2024	09./10. September 2024
Gut Groß Zecher mit dem Restaurant „Zur Kutscherscheune“, Seedorf am Schaalsee	15./16. Oktober 2024	19./20. November 2024

Die Tourythm GmbH stand den Projektbetrieben darüber hinaus für den restlichen Projektzeitraum als Ansprechpartner zur Verfügung.

Am 15. November fand eine gemeinsame Abschlussveranstaltung in den Räumlichkeiten des Französischen Doms der BESONDERE ORTE Umweltforum Berlin GmbH statt, die mit dem Hugo und Notte auch gleichzeitig ein Projektpartner war. Bei klimafreundlichem Fingerfood, dass mit dem Hugo und Notte im zweiten Workshop entwickelt worden war, standen Erfahrungsaustausch und Verbreitung erster gewonnen Erkenntnisse im Vordergrund.

Neben dem vorliegenden Projektbericht ist weiterhin geplant über die Website der Tourythm GmbH die Projektergebnisse dauerhaft allen Interessierten zur Verfügung zu stellen. Als zentrales Element ist hierbei ein Rezept- und Ideenjournal in Arbeit, dass die Erkenntnisse und Ideen aus den Workshops zusammenfasst und kompakt aufbereitet. Tipps und kleine Wissensbooster ergänzen diese Unterlage. Neben dem Rezept- und Ideenjournal werden aber auch sämtliche weitere Unterlagen aus dem Projekt dort zur Verfügung gestellt. Dazu gehören unter anderem:

- Musterpräsentation mit Workshopinhalten beider Workshops
- Projektbeschreibung

- All you can eat for climate Poster
- Feedbackauswertung
- Sonstige Projektunterlagen

Dieses Angebot soll die Weitergabe und möglichst breite Streuung der Ergebnisse über einen möglichst langen Zeitraum ermöglichen.

Herangehensweise und Methodik

Im Vordergrund aller Überlegungen stand der Gedanke, dass mit einer pragmatischen und zweckorientierten Haltung an das Projekt herangegangen wird, die mögliche Veränderungen aus Sicht der Betriebe in den Vordergrund rückt. Es sollte nicht darum gehen, jeden Betrieb absolut nachhaltig aufzustellen und das immer nur das nachhaltige Optimum aufzuzeigen, sondern den Betrieben die Chance zu geben im Rahmen ihrer Möglichkeiten und Ihres Konzeptes möglichst einfache Veränderungen mit möglichst großem Impact zu entwickeln, die wirtschaftlich vertretbar umsetzbar sind und die die Identität des Betriebes nicht gefährden. Auf dieser Prämisse gründet sich auch die Formulierung „nachhaltige(re)“ Menügestaltung. Auch ein Restaurantkonzept, dass im Grundsatz nicht sehr nachhaltig ist, kann mit einigen Kniffen die eigenen Umwelteinflüsse bzw. CO₂-Emissionen reduzieren. Ein klassisches Beispiel sind Steakhouse Konzepte. Mit einem Schwerpunkt auf Rindfleisch steht das Konzept aus Umwelt- und Klimasicht schlecht da. Eine kleine Umstellung beispielsweise von einem Rindersteak auf ein Schweinesteak edler Herkunft kann hier aber bereits enorme Auswirkungen haben. Dieser Impact kann deutlich größer sein, als wenn ein ohnehin schon stark vegetarisch arbeitenden Restaurants, auch die letzten Fleischgerichte von der Karte verbannt. Zwar sind die Grundsätze klar, und aus Klima- und Umweltsicht ist das vegetarische Restaurant deutlich umwelt- und klimafreundlicher, aber wichtiger im Gesamtkontext ist die Reduktion, die nachhaltige(re) Ausrichtung von Betrieben die besonders hohe Umweltauswirkungen verursachen.

Ein weiterer Grundsatz war, dass die Teilnahme am Projekt für die Mitarbeitenden aus den Betrieben nicht zu einer unzumutbaren Zusatzbelastung werden sollten. Dies wurde in der Bewerbungsphase besonders hervorgehoben und hat schließlich auch dazu geführt, dass ein zuvor eingeplanter Betrieb zwischenzeitlich ausgeschieden ist und durch einen Nachrücker ersetzt wurde. Auch so waren die Zeitfenster jedoch bereits sehr eng und es zeigte sich, dass auch das durchgeführte Workshoppensum bereits eine hohe Zusatzbelastung für Betrieb und Belegschaft darstellt.

Projekthalte und Durchführung:

Die Workshops wurden speziell für das LIFT-Projekt konzipiert. Im Fokus stand dabei eine praxisnahe und an die Herausforderungen der Branche angepasste Herangehensweise, sowie die Vermittlung von Wissen zur Stärkung der Nachhaltigkeitskompetenzen der Teilnehmer. Die Entwicklung eigener Ideen und Gerichte auf der Grundlage des zuvor erlangten Wissens bildeten den Kern der Workshops. Die einzelne Workshop-Sessions wurden dabei teilweise etwas an die Bedürfnisse und den Entwicklungsstand der Betriebe angepasst. Ein im Wesentlichen einheitliches Grundkonzept lag jedoch allen Workshops zugrunde

Die Workshops wurde als 2-Tagesworkshops mit je 4-5 Stunden pro Workshoptag durchgeführt.

Die Workshopinhalte wurden dabei wie folgt strukturiert:

Projekttermin 1:

Tag 1 - Vorbereitung

- Vorbesprechung zu Zielen, Wünschen und Problemen im Rahmen der Workshopteilnahme sowie strategischer Planung und offenen Fragen
- Begehung des Betriebes und allgemeine Betrachtung der energetisch relevanten Anlagen, Lager, Kühlungen und vorhandenen Waren. Identifikation und Austausch zu auffälligen Bereichen.

Tag 1 – Input

- Aktuelle Trends in der Gastronomie – Was beschäftigt die Branche?
- Feststellung einer Haltung/Positionierung des Betriebes zu dem Thema - Wofür wollen wir überhaupt stehen? (Interaktiv)
- Gastansprüche – Was sind die Ansprüche unserer Gäste? (Interaktiv)
- Hauptteil: Umwelteinflüsse von Produkten (CO₂-Emissionen, Pestizide, Wasser, Fläche, ...) - Was hat welche Auswirkungen?
- Exkurs - Energieverbrauch in der Küche
- Zubereitungs- und Garmethoden – Wo liegen Unterschiede, was ist relevant?
- Abfälle und Verhalten

Tag 2 - Die eigene Speisekarte

- Ideensammlung und Brainstorming zu neuen Ideen, Speisekartenkonzeption und Anliegen der Mitarbeitenden
- Bewertung der eigenen Speisekarte mit dem Eaternity Emissionsrechner– Welches Gericht verursacht wie viel CO₂ (äq)- Emissionen? (Der Rechner wurde den teilnehmenden Betrieben anschließend für den gesamten Projektzeitraum zur Verfügung gestellt)
- Entwicklung von neuen/alternativen und klimafreundlicheren Gerichten und allgemeinen Maßnahmen zur Verbesserung der Umweltauswirkungen
- Rezeptierung und Emissions-Berechnung neuer Gerichte im Eaternity Tool
- Gemeinsame Bewertung und Vor-Auswahl der Tauglichkeit entwickelter Gerichte für den 2. Workshop

Projekttermin 2:

- Bewertung und Vor-Auswahl aus den entwickelten Gerichten durch Tourythm und Geschäftsführung oder Küchenleitung

Tag 1 – Die eigenen Gerichte

- Probekochen der selbst entwickelten Gerichte
- Anpassung der zuvor geschätzten Rezepturen
- Neuberechnung der tatsächlichen CO₂-Emissionen der Gerichte.
- Bewertung aller gekochten Gerichte auf Geschmack und Tauglichkeit für den Betrieb (Auswertungsbögen je Betrieb und Workshoptag)

Tag 2 – Neue Produkte und Ideen

- Kochen mit Aufgabenstellungen und vorgegebene nachhaltige(re)m Warenkorb. (Hierbei wurden auch externe Rezepturen verwendet)
- Probieren und Verarbeiten einzelner unbekannter Produkte (Individuelle Warenkörbe je Betrieb)
- Themenbereiche zu vegetarischen und veganen Alternativen (z.B. verschiedene Knödel oder Pflanzertl-Varianten)
- Bewertung aller gekochten Gerichte auf Geschmack und Tauglichkeit für den Betrieb

Eingesetzte Tools und Hilfsmittel:

- Eaternity App: Emissionsrechner für Nahrungsmittel und Gerichte
- “All you can eat for climate Poster” als Einstieg in die Bewertungslogik
- Kartendeck Nachhaltige Menügestaltung: Dieses Kartendeck im Stile eines Quartetts wurde von Tourythm für die Workshops als Inspirationshilfe und Impulsgeber entwickelt und eingesetzt und wird ebenso im Nachgang zur Verfügung gestellt werden.
- Diverse Kochbücher zur Inspiration und Ideenfindung in den Kreativsessions mit relevanten Bezügen zu den Ansprüchen der Betriebe (z.B. Holger Stromberg, Yotam Otolenghi, Anna Jones oder Estella Schweizer)

- Präsentationen: Die Präsentationen unterscheiden sich ab Workshoptag 2 z.T. in den interaktiven Aufgabenstellungen und auch in den Bereichen der Gerichtkonzeption. Eine Musterpräsentation für alle Workshoptage wird ebenso bereitgestellt.

Änderungen gegenüber der ursprünglichen Planung

- Da einige Positionen in der Budgetplanung veranschlagte Positionen nicht benötigt wurden, wurden Mittel frei, die in Absprache mit dem Fördermittelgeber genutzt werden konnten, um den Kreis der teilnehmenden Betriebe von ursprünglich Sieben auf Acht zu erweitern.
- Ein zuvor als Projektpartner ausgewählter Betrieb ist zwischenzeitlich ausgeschieden und wurde durch einen Nachrücker ersetzt. Die Personalsituation in dem ausgeschiedenen Betrieb hat eine geplante Workshopdurchführung aus Sicht der Projektleitung nicht zugelassen.
- Es wurde davon abgesehen, eine Printversion des Rezept- und Ideenjournals zu konzipieren und sich auf eine digitale Variante zu konzentrieren. Weiterhin wurde beschlossen, die Unterlagen des Projektes auf der Internetseite der Tourythm GmbH dauerhaft zur Verfügung zu stellen, um die Reichweite zu erhöhen und nicht nur ein temporäres Angebot zu schaffen. Zusätzlich konnten dadurch die Kosten etwas gesenkt werden und die Umweltauswirkungen des Projektes selbst zumindest im kleinen Umfang reduziert werden.

Projektergebnisse

Ergebnisse und Erkenntnisse aus den Workshops

Die Rezepturen, gesammelten Erkenntnisse und erarbeiteten Inhalte entsprechend der vorgestellten Projektstruktur werden differenziert je Betrieb im Rezept- und Ideenjournal aufbereitet, dass aufgrund der inhaltlichen Komplexität und Individualität der Betriebe als ergänzendes Auswertungsmittel ausgewählt wurde. Die Veröffentlichung ist voraussichtlich bis Ende Mai 2025 umgesetzt.

Kurzdarstellung der Ergebnisse nach Zielsetzung

Einschätzung aus Sicht der Projektleitung im Hinblick auf die formulierten qualitativen Ziele des Projektes:

Ermittlung einer für den deutschen Markt repräsentativen Projektgruppe

Die Projektgruppe entspricht im Wesentlichen den in der Projektbeschreibung aufgeführten Kriterien und bildet einen guten Durchschnitt durch die deutsche Restaurantlandschaft. Abweichend vom deutschen Durchschnitt ist bei den teilnehmenden Betrieben der Fortschritt in Sachen nachhaltiger Betriebsführung insgesamt wahrscheinlich schon deutlich fortgeschrittener, als das im Durchschnitt der Fall wäre. Eine Ausweitung auf Betriebe, die weniger weit fortgeschritten sind, wäre erstrebenswert gewesen, aber war in Rahmen der eingehenden Bewerbungen leider nicht möglich.

Vermittlung von theoretischem Wissen für eine nachhaltige(re) Menügestaltung an alle relevanten Mitarbeitenden der Betriebe.

Dieses Ziel sehen wir zumindest für alle Teilnehmer der Workshops zu 100 % als erfüllt an. Die Herangehensweise Nachhaltigkeitsbestrebungen in der Küche auch messbar zu machen und in einen direkten Kontext zu den so verursachten Klimaauswirkungen zu stellen ist, wenn auch nicht neu, in der Breite bisher eher unbekannt. Die Transferleistung theoretische Ideen hier in der Praxis umzusetzen und mithilfe eines Tools zu validieren ist

bisher eine Seltenheit. Das vermittelte Grundwissen ist solide. Die Herausforderung war hier, die unglaubliche Komplexität des Themas auf das Wesentliche zu reduzieren, ohne dass zu viel Relevantes verloren geht. Wir glauben, dass dies gelungen ist. Die Bewertungen aus den Feedbackbögen legen diese Einschätzung ebenso nahe.

Entwicklung von alltagstauglichen nachhaltige(re)n Gerichten aus und für die Profiküche gemeinsam mit dem Personal der Restaurants

Neue Gerichte zu entwickeln ist ein enormer Aufwand. Oft braucht es von der ersten Idee über diverse Testläufe bis zur finalen Verkostung einige Anläufe. Dass diese Gerichte dann auch noch auf die Karte kommen, ist nicht selbstverständlich. Trotz allem wurden diverse Gerichte entwickelt und getestet. Es hat sich allerdings gezeigt, dass es gar nicht immer das komplette Gericht ist, dass interessant ist, sondern auch die einzelnen Komponenten. Die dann auf den Speisekarten in anderen Kombinationen mal auftauchen. Insgesamt ist dieser Punkt aus unserer Sicht voll erfüllt. Nicht jedes getestete Gericht ist alltagstauglich gewesen. Aber es waren in allen Betrieben zumindest einige dabei. Eine entsprechende Auswahl dieser Gerichte wird im Rezept- und Ideenjournal zur Verfügung gestellt.

Aufzeigen von Emissionseinsparungen gegenüber aktuell vorhandenen Gerichten (vorher-nachher)

Da jedes Gericht auf der aktuellen Speisekarte der Betriebe zum Workshopzeitpunkt bewertet wurde, konnten die neu entwickelten, klimafreundlicheren Gerichte diesen Bewertungen gegenübergestellt werden. Tendenzen, welche Gerichte besonders hohe CO₂-Emissionen verursachen und welche Komponenten diese reduzieren, konnte diesen Übersichten klar entnommen werden. Grundlagen zur Identifikation besonders emissionsintensiver und emissionsarmer Gerichte konnten somit gelegt werden. Die detaillierten Auswertungen der einzelnen Speisekarten sind im Rezept- und Ideenjournal aufgeführt.

Weitergabe der gewonnenen Kenntnisse und Rezepturen an die Branche

Dieser Punkt wurde in zwei Schritten geplant. Zum einen durch das bereits durchgeführte Abschlussevent zum anderen im Nachgang durch die Verbreitung der erlangten Erkenntnisse in der Branche. Das Abschlussevent fand leider nur in einem kleinen Rahmen statt, wodurch leider nicht, wie erwünscht eine bereits große Personenzahl angesprochen wurde. Die mittlerweile etwas angepasste Veröffentlichung der Ergebnisse ist daher umso relevanter geworden. Es ist geplant, diese erneut über alle zur Verfügung stehenden Kanäle zu verbreiten. Um möglichst viele Akteure zu erreichen. Auch eine Verbreitung durch Dritte kann in diesem Sinne infrage kommen.

Nachhaltiger Impact auf die Branche und Erreichen der sonst schwer zu erreichenden Küchen- und Servicebelegschaft.

Wie nachhaltig der Impact auf die Branche tatsächlich ist und wird, ist schwer zu erfassen. Wir hoffen, hier möglichst viel bewegt zu haben. Was definitiv umgesetzt wurde, ist das Erreichen der Küchen- und Servicebelegschaft. Mit 92 erreichten Angestellten aus der Gastronomie aus insgesamt 9 Betrieben wurde das vermittelte Wissen breit gestreut und neue Nachhaltigkeitskompetenzen in allen Betrieben geschaffen. Hier besteht die Hoffnung, dass, auch wenn vieles vielleicht nicht im Gedächtnis bleibt, doch ein großer Teil in die Branche weitergetragen wird. Neben der reinen Schulung haben sich außerdem 9 Betriebe klar positioniert und zumindest im kleinen Umfang eine Vorreiterrolle übernommen, und Zeit und Mühe investiert, um ihren Teil zum Erfolg des Projektes beizutragen.

Beitrag zu den Zielen des BMWK

Wir hoffen, dass wir mit diesem Projekt, auch wenn es im stattgefundenen Umfang nur Modellcharakter haben kann einen Beitrag zu den Zielen des BMWK geleistet hat. Die besondere Relevanz der Gastronomie und Ernährung im Allgemeinen haben aus unserer Sicht immer eine besondere Bedeutung für den Klimaschutz. Die ökologische und indirekte ökonomische Stärkung der Gastronomie in Form von Wissenstransfer und Kompetenzerweiterung im Rahmen des Projektes sollte den Zielen des BMWK entsprechen. Besonders im Hinblick auf die Sonderrolle der Gastronomie als einer der stärksten Emissionsverursacher im Bereich Tourismus sollte dies zutreffen.

Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation

- Ein Artikel im Magazin „Forum Nachhaltig Wirtschaften“ wurde während des Projektverlaufes unter anderem über das Projekt veröffentlicht.
- In Folge des Workshops hat einer der teilnehmenden Betriebe einen Zeitungsartikel über ein selbst konzipiertes besonders nachhaltiges Gericht mit CO₂-Fußabdruck in einer regionalen Zeitung (MZ Regensburg) veröffentlicht.
- Bei Vorträgen und Workshops der Tourythm GmbH wurde regelmäßig über den Stand des Projektes und erste Erkenntnisse berichtet.
- In sämtlichen Unterlagen, Präsentationen, Veröffentlichungen sowie Social Media Posts wurde die Einhaltung des Förderhinweises durch das BMWK sichergestellt.

Fazit und Ausblick

Gesamteinschätzung des Projekts

Aufgrund des sehr praktischen Charakters ist eine quantitative Auswertung des Projektes nur sehr schwer möglich. Die wenigen quantitativen Zielsetzungen zum Projekt beziehen sich im Wesentlichen auf die Verbreitung und den Nutzen der Ergebnisse für die Branche und wurden daher zum jetzigen Zeitpunkt außer Acht gelassen. Hier ist der Erfolg aufgrund der erst noch bevorstehenden Veröffentlichung noch nicht messbar. Ansätze auch eine wirtschaftliche Erfassung zu Verkaufszahlen neu entwickelter Gerichte und damit verbundene Auswirkungen zu erhalten waren nicht umsetzbar, da der Reifegrad der entwickelten Gerichte häufig nicht ausgereicht hat, um diese, so wie sie nach den Workshops vorlagen auf die Speisekarten zu bringen. Der Bedarf eines primären Wissens- und Kompetenzaufbaus war somit noch größer als erwartet. Der Projektfokus hat sich dementsprechend etwas weg vom erfolgreichen Absatz neu entwickelter Gerichte hin zu einem verstärkten Schulungsaspekt entwickelt. Angenommene fachliche Grundvoraussetzungen waren nicht immer gegeben.

Insgesamt sehen wir das Projekt aber als deutlichen Erfolg an. Nicht nur das Feedback der teilnehmenden Betriebe ist sehr gut, auch die Anzahl der erreichten Mitarbeitenden ist vorzeigbar. Die wesentlichen Ziele wurden erfüllt und die Akteure an der gastronomischen Basis erreicht. Es konnte viel Wissen vermittelt werden und die individuellen Anliegen und Probleme der Betriebe erörtert und bearbeitet werden. Der praktische Ansatz auf Augenhöhe mit Harald Gratenau als Branchen- und Küchenkenner und Insider hat den manchmal etwas raueren, gelegentlich etwas resoluten und oft scherzhaften Ton geliefert, den Gastro-Teams manchmal brauchen, um produktiv zu arbeiten. Neben den Betrieben haben auch wir als Tourythm GmbH eine Menge gelernt, da dieses Projekt auch für uns als Branchenkenner ein Pilotprojekt war. Die wesentliche

Konzeption ist aufgegangen und hat das Erreichen der angestrebten Ziele ermöglicht. Einige Nachjustierungen wären im Nachgang aber natürlich möglich und sinnvoll.

Etwas überrascht hat uns der tatsächliche Arbeitsaufwand, der aus dem Projekt entstanden ist. Hier war unsere Einschätzung in der Planungsphase etwas zu optimistisch. Die Gratwanderung zwischen ausreichender Tiefe in der Wissensvermittlung und kompakter Aufbereitung war eine stetige Herausforderung. Die individuelle Anpassung der Inhalte an die Kompetenzen und Ansprüche der Teams war ebenso herausfordernd. Um differenziertere Ergebnisse zu erzielen, hätten die Workshops noch mehr in die Tiefe gehen müssen, gleichzeitig waren nahezu alle Teams mit den durchgeführten Varianten bereits an der Leistungsgrenze.

Herausforderungen und Lessons Learned

Zeit und Personal:

Für jeden der teilnehmenden gastronomischen Betriebe stellt die Freistellung von ausreichend Mitarbeitenden für insgesamt 4 Tage eine Herausforderung dar. Besonders wichtig war daher die Grundhaltung, dass das Projekt für die Betriebe nie zu einer zusätzlich, kaum zu bewältigenden Belastung im ohnehin schon fordernden Alltag werden durfte. Dies zu gewährleisten, war nicht immer ganz einfach. So ging auch mal ein Praxisworkshop fließend in den Mittagsservice über oder der morgendliche Start war etwas schwerfällig, da am Vorabend erst spät Feierabend war. Insgesamt waren die Teilnahme und Motivation der Mitarbeitenden aber zufriedenstellend und mit dem nötigen Rückhalt aus der Geschäftsführung untermauert. Die persönliche Abneigung einzelner Teilnehmer gegenüber dem Thema war im Kontext des Gesamt-Arbeitsklimas gelegentlich eine Herausforderung, konnte aber stets entschärft werden.

Theoretische Inhalte:

Mitarbeitende aus Küche und Service sind an schnelle Abläufe, viel Bewegung und komplexe Kommunikations-Situationen gewohnt. Vor allem der erste Workshop-Tag mit

viel theoretischem Input war für viele Teilnehmer herausfordernd. Das Grundkonstrukt der zeitlichen Workshopplanung hat sich somit bestätigt. Ein theoretischer Workshoptag fordert von Gastronomie-Mitarbeitenden aufgrund der ungewohnten Arbeit wesentlich mehr als von Personen, die theoretische Arbeit gewohnt sind. Eine Tagesworkshopdauer von mehr 5 Stunden ist in diesem Kontext nicht empfehlenswert. Trotz diverser interaktiver Elemente war je nach Betrieb ein Leistungsmaximum erreicht. Und der Output zum Workshopende deutlich geringer.

Externe (fachfremde) Personen:

Die Gastronomie ist speziell. Nur wer dort schon länger gearbeitet hat, kennt Abläufe, kann Herausforderungen einschätzen und versteht, was dort geleistet wird. Gastronomische Teams sind oft sehr stark in Ihrem Zusammenhalt und definieren sich nicht selten über eine Abgrenzung nach außen. Als externer Berater/Coach ist der Zugang hier oft (zu Recht) schwer. Jeder Betrieb hat seine individuellen Herausforderungen, Voraussetzungen und unterschiedliche Gäste. Externe Meinungen und neue Ideen bedeutet oft in der Konsequenz mehr Arbeit für die, die sowieso schon am Maximum arbeiten. Hier ist der richtige Ton gefragt. Hilfreich ist die Tatsache gewesen, dass Harald Gratenau als Workshopleiter nicht nur gelernter Koch ist, sondern auch etliche Jahre in der gehobenen Gastronomie gearbeitet hat, die nötige Erfahrung also vorhanden ist. Ohne diese Qualifikation wäre die Akzeptanz innerhalb der Teams vermutlich wesentlich geringer und die Durchführung des Projektes vermutlich kaum möglich gewesen.

Fachpersonal:

Aufgrund der seit Jahren schlechten Personallage gibt es in Küchen und Restaurants eine Vielzahl ungelernter Kräfte und Quereinsteiger. Diese bilden zwar oft mit Ihrem Engagement das Rückgrat der Branche, eine gemeinsame handwerkliche Wissensgrundlage wie z.B. bei ausgebildeten Köchen oder Restaurantfachleuten ist aber oft nicht vorhanden. Vor allem in Bezug auf die fachgerechte Verarbeitung von Lebensmitteln sowie die qualitative Bewertung von Gerichten zeigen sich hier fachliche Defizite. Dies hat auch im Projektverkauf gelegentlich dazu geführt, dass die erzielten

Ergebnisse in Form von Gerichten einer ausführlichen qualitativen Überprüfung nicht standgehalten haben.

Personalfluktuation:

Die in der Gastronomie durchaus übliche Personalfluktuation führte auch im Laufe des Projektzeitraumes dazu, dass Mitarbeitende im Projektverlauf Betriebe verlassen haben oder hinzugekommen sind. Das führt dazu, dass eine gemeinsame, solide Wissensgrundlage, wie sie im Optimalfall nach den Workshops vorhanden sein sollte, nach relativ kurzer Zeit durch Personalwechsel nicht mehr in der Breite vorhanden ist. Hier liegt die Verantwortung bei der Betriebsführung, das Thema immer weiter zu forcieren und neue Mitarbeitende im Optimalfall gleich über die vorhandene „Haltung“ zu informieren und in einem „Wir wollen nachhaltig arbeiten“ Kontext einzuarbeiten. Gleichzeitig lässt die hohe Fluktuationsrate aber etwas Hoffnung, dass erlangte Kenntnisse sich so auch in andere Betriebe verbreiten.

Ausbildung und Fachwissen:

Auch wenn mittlerweile zumindest zum Teil in den Lehrplänen der berufsbildenden Schulen angekommen, war nachhaltige Menügestaltung lange kein Thema in der Koch-Ausbildung. Besonders die Generation von Köchen, die momentan Küchen führen, wissen oft wenig über den Umgang mit Dingen, die von der klassischen Ausbildung abweichen. Vegane und vegetarische Gerichte sind oft unangenehm, weil sie nicht in das Spektrum des eigenen Handwerkszeuges passen und werden zu Kompromissen. Einzelne Produkte werden abgelehnt, weil die Handhabung zu keinen guten Ergebnissen führt. Hier gilt es, die wenigen noch lernenden Köche im Rahmen der Möglichkeiten schulisch wie auch betrieblich bestmöglich vorzubereiten.

Kreativität und Rezepturen:

Oft sind Mitarbeitende in Küchen es gar nicht mehr gewohnt, selbst Gerichte zu konzipieren und zu rezeptieren. Karten laufen zum Teil über enorm lange Zeiträume und

die Kartenkonzeption wird von einigen wenigen Führungskräften übernommen. Besonders die Entwicklung neuer Gerichte ist auch im Rahmen des Projektes oft auffallend träge verlaufen. Z.T. war es nötig hier mehr Input in Form von Rezepturen oder Aufgabenstellungen einzubringen, als dies ursprünglich beabsichtigt war. Hinzu kam, dass im Eifer des Gefechtes mal nicht richtig abgewogen wurde oder die Rezeptur mal ganz vergessen wurde. So sind leider nicht alle gut gekochten Gerichte auch gut rezeptiert worden.

Begleitung über den gesamten Projektzeitraum und Nutzung des Emissionsrechners:

Nach Abschluss der Workshop gab es im restlichen Projektzeitraum nur wenig Rückfragen und Kontakte zu den teilnehmenden Betrieben. Dies zeigt, dass nach den Workshops direkt das Tagesgeschäft wieder dominiert. Eine intensivere, regelmäßige und langfristige Begleitung wäre für einen kontinuierlichen Change Prozess vermutlich zielführender. Ebenso konnte nach Abschluss der Workshops kaum eine Nutzung des zur Verfügung gestellte Emissionsrechners festgestellt werden, obwohl dieser in Funktion und Ergebnissen in den Workshops durchaus positiv bewertet wurde.

Anhang

Das Rezept- und Ideenjournal wird im Nachgang als Anhang zur Verfügung gestellt und zeigt praktische Ergebnisse und erlangte Erkenntnisse aus dem Projekt.

Rezept- und Ideenjournal

KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

Nachhaltige(re) Menügestaltung in der Profiküche



Erkenntnisse und Erfahrungen aus dem LIFT-Projekt:

“Nachhaltige(re) Menügestaltung, umwelt- und klimafreundlich kochen in der professionellen Gastronomie”

Sinnvoll und lecker

Auf der Suche nach Antworten auf die Frage, wie sich eine umwelt- und klimafreundliche Küche in der Speisekarte umsetzen lässt, ohne ungewollte, falsche Kompromisse einzugehen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Veröffentlicht Juni 2025

“Nachhaltige(re) Menügestaltung, umwelt-
und klimafreundlich kochen in der
professionellen Gastronomie”



Das Projekt wurde durchgeführt im Rahmen der Fördermaßnahme:

„LIFT Transformation: Im Einklang mit der nachhaltigen Entwicklung

Mit der Fördermaßnahme "LIFT Transformation" aktiviert das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie die mittelständische Tourismuswirtschaft, sich im Einklang mit den Zielen für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs) und den relevanten Zukunftsherausforderungen des Sektors aus einer praxisbezogenen Perspektive auseinanderzusetzen. In insgesamt neun Projekten werden Lösungen erarbeitet, die dazu beitragen, den Tourismus nachhaltig zu gestalten und zur förderlichen Entwicklung im Sinne der SDGs beizutragen.

Durch das Förderprogramm "LIFT Transformation" sollen insbesondere kleine und mittlere Unternehmen (KMU) im Bereich des nachhaltigen Tourismus in ihrer Leistungsfähigkeit und Wettbewerbsfähigkeit sowohl kurz- als auch mittelfristig gestärkt werden. Das Programm richtet sich an Unternehmen, wissenschaftliche Einrichtungen und Destinationen. Die fachliche Begleitung liegt in unserem Kompetenzzentrum Grüne Transformation des Tourismus.“

<https://kompetenzzentrum-tourismus.de/tourismusfoerderung/lifttransformation>

INHALT



1

PROJEKTPLANUNG

Idee und Durchführung	2
Ansatz und Herangehensweise	3
Projektablauf	4
Exkurs CO2-Fußabdruck	5-7

2

ERGEBNISSE UND ERFAHRUNGEN

Strandresort Markgrafenheide	8-11
Ulanen Hof	12-15
Hotel am See	16-19
Forsthaus Damerow	20-23
Bistro Übersee und Restaurant Strom	24-27
Hugo&Notte	28-31
Brauhaus Husum	32-35
Kutscherscheune	36-39

3

RESÜMEE

40-41

4

IMPRESSIONEN

41-49

5

HILFSMITTEL UND MATERIALIEN

50



Idee und Durchführung



Andreas Koch, Projektleitung

Dipl. Biologe, Geschäftsführer

Andreas Koch zählt zu den führenden deutschen Experten für nachhaltigen Tourismus. Seit über 25 Jahren widmet er sich mit Leidenschaft dem Verständnis von Nachhaltigkeit als einem Erfolgsfaktor und Geschäftsmodell im Tourismussektor. Seine umfangreiche Branchenerfahrung in verschiedenen Schlüsselrollen hat die Tourismusindustrie maßgeblich mitgeformt.

Harald Gratenau, Durchführung

Koch, Hotelbetriebswirt, Projektmanager

Als gelernter Koch mit Erfahrung in der Spitzengastronomie ist Harald Gratenau oft das Bindeglied zwischen theoretischen Nachhaltigkeitsansätzen und der Umsetzung im täglichen Betrieb. Seine Erfahrung im F&B Bereich und aus diversen Projekten zu Energie- und Emissionseffizienz macht ihn zum praxisorientierten und pragmatischen Allrounder in Nachhaltigkeitsfragen für das Gastgewerbe.



Was bedeutet eigentlich nachhaltige(re) Menügestaltung und wie kann diese in der Praxis aussehen? Wo bleiben dabei Selbstverständnis und Identität des Restaurants, was verkauft sich und was sind eigentlich gute umwelt- und klimafreundliche Gerichte auch im Sinne ausgebildeter Köche?

Alles Fragen, die in unserer Welt der Nachhaltigkeitsberatung alltäglich sind. Oft können wir diese im Rahmen von Workshops und Schulungen aber nur oberflächlich und theoretisch bearbeiten. Die Praktiker bleiben meist kritisch. Und die Umsetzung wird anschließend kaum angegangen. Mit dieser Erkenntnis und dem Willen einen Schritt weiterzugehen, entstand die Idee zu diesem Projekt. Es sollte dort angesetzt werden, wo theoretische Wissen auf praktische Umsetzung trifft. In der Küche und im Restaurant. Bei Köchen, Servicekräften, Küchenhilfen, Aushilfen und allen Gastronomieenthusiasten, die sonst noch in den Restaurants der Republik tätig sind.

Möglich war die Umsetzung dieser Idee nur durch die Förderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (vormals: Wirtschaft und Klimaschutz) im Rahmen des Programmes LIFT-Transformation. Durch die hier zur Verfügung gestellte Förderung, einer Menge Eigeneinsatz und den Beitrag von 8 gastronomischen Betrieben aus ganz Deutschland konnten wir Anfang 2024 in dieses spannende Projekt starten.

Andreas Koch

Geschäftsführer Tourythm GmbH

ANSATZ



Wie sehen umwelt- und klimafreundliche Gerichte aus. Welche Zutaten haben welche Auswirkungen und wie kann ich diese in Küche und Restaurant überhaupt bewerten. Dies ist die zentrale Frage, des Projektes gewesen.

Die Erfassung der CO₂-Emissionen, die das einzelne Gericht im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung verursacht, ist hierbei die einzige Größe, die diverse Umwelteinflüsse mit einbeziehen und vergleichbar machen kann. Gleichzeitig wird der CO₂-Fußabdruck, wenn auch eher für große Unternehmen, eine immer relevantere Kennzahl. So lassen sich z.B. Kraftstoffverbrauch der Firmenfahrzeuge, Anbauemissionen von Tomaten sowie der Stromverbrauch in der Küche plötzlich vergleichen. Es muss dabei aber immer auch klar sein, dass Emissionsdaten zu einzelnen Produkten oder Tätigkeiten immer nur Durchschnittswerte abbilden können und ermittelte Emissionswerte zu einzelnen Gerichten immer nur Näherungswerte sein können. Im Laufe des Projektes standen somit eher die grundlegenden Unterschiede und Umweltauswirkungen verschiedener Produktgruppen im Fokus als die detaillierte Auseinandersetzung mit der Berechnungsgrundlage der individuellen Emissionswerte.

Das nötige Wissen vermitteln, Anwendungsmöglichkeiten zeigen und eigene Ideen entwickeln und ausprobieren. In diesem Dreiklang wurden die Workshops konzipiert. Die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen ausreichend fundierte Entscheidungen im Sinne von Umwelt- und Klimaschutz treffen zu können und entsprechende Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen war somit die Grundlage für den ersten von zwei Workshops. Die kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Speisekarte, Aufgabenstellungen zur Optimierung vorhandener, sowie die Konzeption neuer Gerichte ergänzten diesen Part und sollten den Übergang in die Anwendung am Herd ermöglichen. Das Testen und Bewerten entwickelter Ideen und Gerichte wurde dann bei einem zweiten Workshoptermin ausführlich angegangen. Es wurde dabei immer mit möglichst kompletten Teams aus Küche und Service gearbeitet und versucht die individuellen Herausforderungen der einzelnen Betriebe entsprechend in die Workshopkonzeption mit einzubeziehen.

HERANGEHENSWEISE



Projektablauf

Ermittlung einer Projektgruppe aus 8 Betrieben

Aufnahme und Bewertung des aktuellen Status der bisherigen Nachhaltigkeitsbestrebungen der teilnehmenden Betriebe. Welche Umweltauswirkungen werden aktuell in Küche und Restaurant direkt und indirekt verursacht.

Projekttermin 1: 2-Tagesschulung im Betrieb in Form eines Workshops mit Küchen- und Servicepersonal zur Kompetenzerweiterung

- Aktuelle Trends in der Gastronomie
- Feststellung einer Haltung/Positionierung des Betriebes zu dem Thema
- Umwelteinflüsse von Produkten (CO₂-Emissionen, Pestizide, Wasser, Fläche, ...)
- Energieverbrauch in der Küche
- Zubereitungs- und Garmethoden
- Abfälle und Verhalten
- Bewertung der eigenen Speisekarte (Hilfsmittel Emissionsrechner)
- Entwicklung von alternativen Gerichten und allgemeinen Maßnahmen
- Bewertung und Vor-Auswahl der Tauglichkeit entwickelter Gerichte

Kostenloser Zugang für alle Partnerbetriebe im Projektzeitraum zum Eaternity Emissionsrechner für Speisen und Gerichte.

Projekttermin 2: 2-tägige Kochwerkstatt in jedem Betrieb. Umsetzung von entwickelten Ideen in der Praxis. Ausprobieren und Experimentieren mit neuen Produkten, Techniken und Rezepturen. Bewertung der Gerichte nach Geschmack und Tauglichkeit für den Betrieb.

Austausch- und Abschlussveranstaltung zur Präsentation der Ergebnisse und Austausch mit der Branche sowie innerhalb aller teilnehmenden Betriebe.

Umsetzung entwickelter Gerichte und Testläufe auf der Karte. Auswertung der Ergebnisse und Erstellung eines gebündelten Rezept- und Ideenjournals mit zusätzlichen Infos zu den jeweiligen Betrieben, den gemachten Erfahrungen und Fortschritten, sowie Gegenüberstellungen einzelner Gerichte aus Emissionssicht.

Zurverfügungstellung aller Inhalte und Unterlagen aus den Workshops für alle Interessierten über die Tourythm Internetseite.

Exkurs

CO₂-Fußabdruck und Rezepturen

"... gibt an, wie viele Kohlenstoffdioxid-Emissionen direkt und indirekt durch eine Aktivität verursacht werden oder über die Lebensstadien eines Produkts entstehen."

Wenn vom CO₂-Fußabdruck die Rede ist, spricht man immer von der Erfassung aller für ein Produkt oder Gericht relevanten Treibhausgase. Die Freisetzung dieser Gase (klimawirksame Gase) ist verantwortlich für die zunehmende Erderwärmung. .

Die Summe dieser im sogenannten Lebenszyklus des Produktes entstandenen Treibhausgase bilden den CO₂-Fußabdruck. Alle Treibhausgase werden in CO₂-Äquivalente umgerechnet. Dies ist nötig, da die verschiedenen Treibhausgase unterschiedlich stark und lange in der Atmosphäre wirken. Wenn also in der Erfassung von Emissionen für die vorliegenden Gerichte von "CO₂ äq" die Rede ist, spielen oft mehrere Treibhausgase eine Rolle.

Relevante Treibhausgase im F&B Bereich

Kohlendioxid (CO₂) > Stromerzeugung, Heizung, Treibstoffe,...

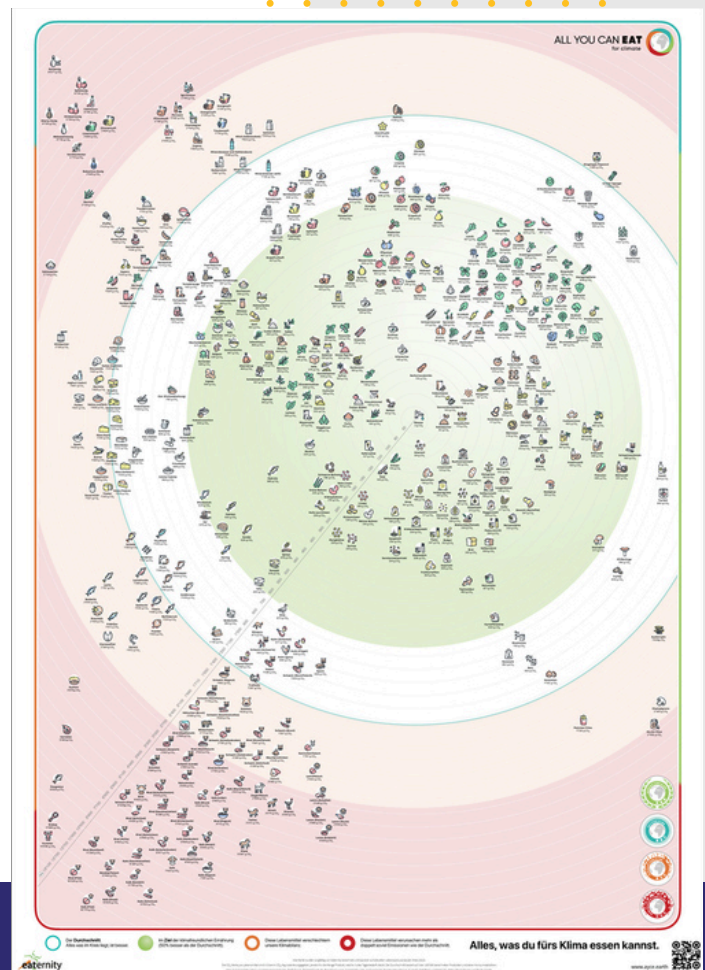
...entsteht unter anderem bei der Verbrennung fossiler Energieträger (Kohle, Erdöl, Erdgas) und macht den Großteil des vom Menschen zusätzlich verursachten Treibhauseffektes aus. Quellen sind vor allem die Strom- und Wärmeerzeugung, Haushalte und Kleinverbraucher, der Verkehr und die industrielle Produktion.

Methan (CH₄) > Stoffwechsel von Wiederkäuern, Reisanbau, ...

... hat eine vergleichsweise kurze Lebenszeit in der Atmosphäre, trotzdem macht es einen relevanten Teil des menschengemachten Treibhauseffektes aus, denn das Gas ist 25-mal so wirksam wie Kohlendioxid. Methan entsteht immer dort, wo organisches Material unter Luftausschluss abgebaut wird. In Deutschland vor allem in der Land- und Forstwirtschaft, insbesondere bei der Massentierhaltung. Eine weitere Quelle sind Klärwerke und Mülldeponien.

Lachgas (N₂O) > Stickstoffhaltige Düngung, ...

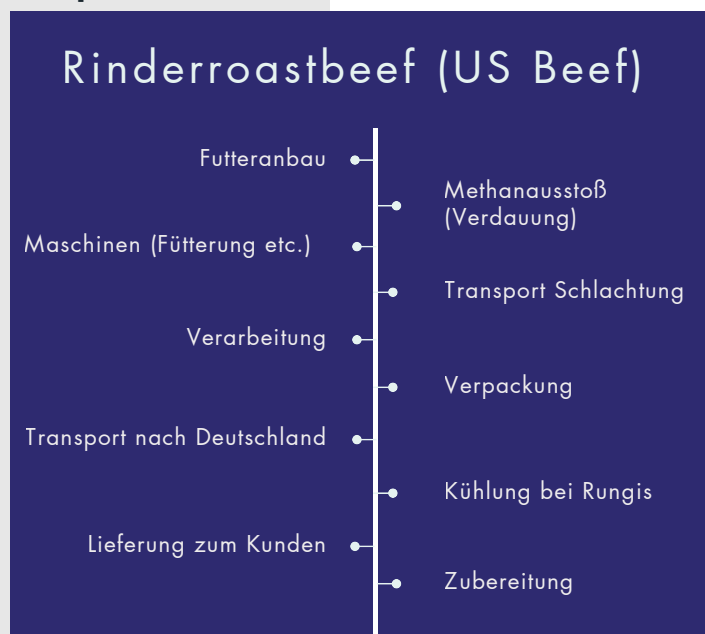
... gelangt vor allem über stickstoffhaltigen Dünger und die Massentierhaltung in die Atmosphäre, denn es entsteht immer dann, wenn Mikroorganismen stickstoffhaltige Verbindungen im Boden abbauen. In der Industrie entsteht es vor allem bei chemischen Prozessen (u.a. der Düngemittelproduktion und der Kunststoffindustrie). Der Wirkungsgrad ist etwa 298-mal so stark wie der von Kohlendioxid.



Als Hilfsmittel in den Workshops genutzt. Das Eaternity "AYCE for climate" Poster steht hier zum freien digitalen Download zur Verfügung. Ein guter Einstieg in das Thema. Und empfohlenen Wanddeko in jeder Küche.

CO₂-Fußabdruck und Rezepturen

Beispiel:



Lebenszyklusanalyse

Oft ist gar nicht klar, wo überhaupt welche Emissionen betrachtet werden und wie diese entstehen. Hier hilft die Methodik der Lebenszyklusanalyse die als gängige Praxis für CO₂-Fußabdrücke angewandt wird.

Die Erfassung dieser komplexen Daten ist für Laien kaum zu händeln. Es existieren große Datenbanken mit Durchschnittswerten zu diversen Produkten unterschiedlicher Produktions-/ Anbaukriterien, doch auch hier ist der Zugang schwierig. Im Falle des Projektes und um die Erfassung der Emissionsdaten für Gerichte und Produkte in der Küche auch praxistauglich zu gewährleisten wurde mit dem Eaternity Emissionsrechner ein Tool gewählt, dass diese Aufgabe übernimmt. Somit basieren die ermittelten CO₂-Fußabdrücke im Projekt auf der Datenbank des Schweizer Unternehmens Eaternity. Die EDB enthält CO₂äq-Werte und Einheitsprozesse für alle gängigen Lebensmittel auf der Grundlage von Saisonabhängigkeit, Anbauverfahren, Transport, Konservierung und Verarbeitungsmodellen.

Eaternity App

Die Eaternity App funktioniert wie ein digitales Rezeptbuch, dass alle eingegebenen Rezepturen direkt speichert und für jedes Rezept sowie für jede einzelne Zutat eine Gesamtmenge CO₂-Äquivalente in Gramm ausgibt. Da Rezepte nicht immer in Mengen für eine Portion vorliegen, kann die Portionszahl für das angegebene Rezept individuell angepasst werden. Das Tool berechnet die CO₂äq dann direkt pro Portion. Weitere Angaben zur Wasserbilanz, Nährwert und Schaden für Regenwälder ergänzen den Output. Alle folgenden CO₂-Angaben sind dementsprechend immer auf die Menge, die einer Portion entspricht bezogen. Einzelne Zutaten können entsprechend Ihren Produktionskriterien noch individuell konfiguriert werden (Saisonabhängigkeit, Anbau, Transport, Konservierung, Verarbeitung).

Den Projektbetrieben wurde im Rahmen des Projektes und für den Projektzeitraum ein Zugang zur App zur Verfügung gestellt. Das Tool diente dabei als zentrales Mess- und Vergleichswerkzeug im Projekt.

Rezept Zurück

Bauernfrühstück BistroÜbersee

Zutaten	Menge
Kartoffeln	100 g
Champignons	20 g
Paprika	20 g
Zwiebeln	20 g
Vollei	150 ml
Pflanzliches Öl	20 ml
Salz	5 g
Pfeffer	2 g

Zeile hinzufügen

REZEPTUR MENGE: 1 Portion

Ba
issueIndicator.201

Mittwoch 11. Juni
Bauernfrühstück BistroÜbersee

Als Favorit markieren

ANGABEN PRO PORTION

Nährwert: 601 kcal

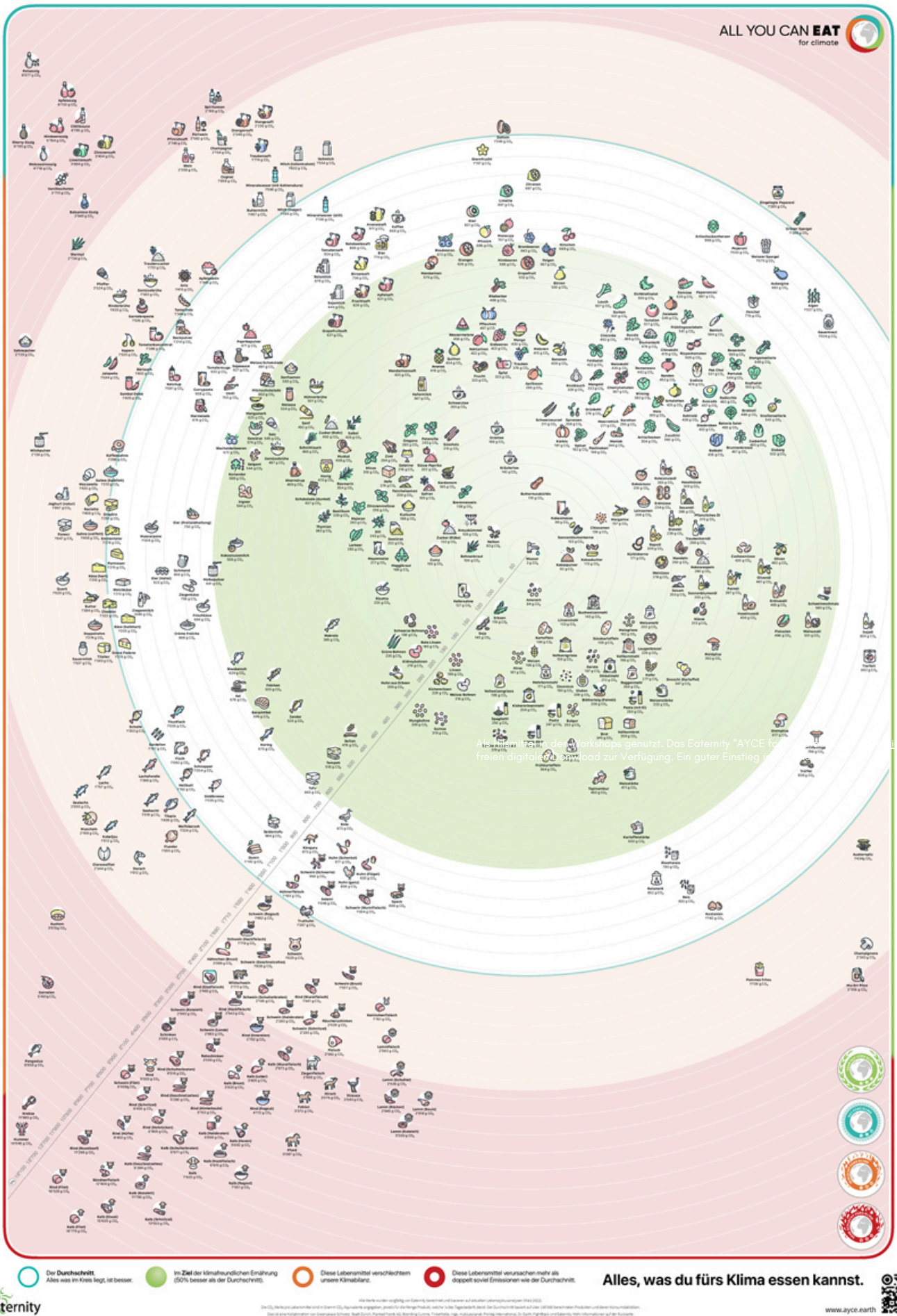
Klima Score: 4/5

Vita Score: 4/5

Wasser Bilanz: 4/5

Regenwald: 4/5

Gewicht: 335.64 g



Mecklenburg-Vorpommern, Ostsee

Budentannenweg 10

18146 Markgrafenheide

1

Strandresort Markgrafenheide

Restaurant Nautica Buffetrestaurant

Restaurant:

- Plätze:
 - Innen: 196
 - Außen: 76
 - Bankett: 80
- Essen/Jahr:
 - ca. 66.000 Frühstück
 - ca. 32.000 Abendessen
- Service:
 - Frühstück und Lunch (to go)
7:30 - 14:00
 - Abendessen 17:00 - 21:00
- Speisekarte: Täglicher Wechsel, wiederkehrende Komponenten

Kurzbeschreibung

Das familienorientierte Resort liegt unmittelbar hinter den Ostseedünen, nahe Rostock, eingebettet zwischen Wald und Strand. Das 75.000m² große Gelände beherbergt diverse Dünenhäuser, Dünenvillen, Apartments und Ferienwohnungen. Hauptrestaurant ist das Buffetrestaurant Nautica. Es gibt mehrere Buffet- und Livecooking-Stationen, wie Pizza, Pasta, Burger und die täglichen Hauptgänge. Außerdem gibt es noch das direkt am Strand gelegene à la carte Restaurant blaue Boje.

Bisherige Nachhaltigkeitsbestrebungen:

- Mehrwegsystem Recup/Rebowl
- Mülltrennung
- PV-Anlage
- gebündelte Bestellungen mit anderen F&B Outlets
- Ökostrom für E-Ladesäulen

Ziele und Wünsche für das Projekt

Inspiration und konkrete Handlungsansätze für ein zielgruppengerechtes und wirtschaftlich tragbares Angebot

Aktueller Stand und Herausforderungen

Im Strandresort stand das laufende Food-Konzept zum Zeitpunkt der Workshops auf dem Prüfstand. Eine konzeptionelle Aktualisierung war langfristig in Planung. Als einziges Restaurant in der Projektgruppe ist das Nautica ein reines Buffetrestaurant. Dies in Kombination mit dem Zielgruppenfokus auf Familien bringt spezielle Herausforderungen mit sich. Buffetgäste suchen oft das vermeintlich "Besondere" und davon möglichst viel. Oft sind dies tierische Produkte. Tellerrücklauf und Abfälle sind immer ein Thema, auch wenn dies im Nautica bereits in Optimierung ist. Die Kalkulation im Kontext steigender Lebensmittelpreise ist besonders fordernd.

Auszüge Workshopteil: Wildes Brainstorming und Ideensammlung

In einer ersten Kreativsession wurden erst einmal ohne Einschränkungen Ideen für neue Ansätze gesammelt und anschließend in der Runde priorisiert.

- Frische Bowls mit Reis Gemüse und Salat
- Fischbrötchen
- Themenabende verschiedener Länderküchen
- Kleine Foodmeile, statt Buffet
- Mitarbeiter bringen Ihre eigene Kultur in die Küche
- Gesünder und mehr Gemüse
- Selbstgemachte Desserts
- Mehr Angebot für Vegetarier und Veganer
- ...

(Auszug der am stärksten priorisierten Antworten)

Strandresort Markgrafenheide

Entwickelte und bewertete Gerichte

(geschätzte Mengen)

Gericht	g CO2 äq /Port
Wokgemüse (Anne)	215
Nautica Rote Linsen in bunt (Tanja)	240
Vegane Bowl (Ohne Reis)	324
Rote Beete Obstsalat (Wiktor)	351
Vegetables Springrolls (Daria)	352
Kninkali Geogische Teigtaschen (Maksat)	475
Gebratener Zander, Kürbis, Kichererbse (Anke)	494
Bauernfrühstück (Benno)	557
Kürbissuppe (Nautica)	626
Ziegenkäse serranoschinken mit Preiselbeeren (Wiktor)	714
Omelett (Olha)	737
Grillkartoffeln mit Tomatensalat (Reza)	744
Zander auf Kürbisrisotto und Pak Choi (Tobias)	754
Curryhähnchen mit Polenta und ZucchiniGemüse (Katrin)	763
Gefüllte Paprika mit Quinoa (Benno)	799
Tofu vietnamesisch (Thi thanh van)	832
Gemüse-Thai-Curry (Tofu)(MK)	886
Pasta mit Zander in Sahnesauce (Daria)	930
Fisch Roulade mit Bulgur, Tomate und Orange-Fenchel (Wiktor)	964
Sushi Bowl (Tobias)	969
Nautica Rosinenreis mit HähnchenFleisch (Reza)	1019
Curry Suppe mit Hähnchen (Tobias)	1032
Ziegenkäse mit Möhrencreme und Birnen (Tobias)	1053
Poké Bowl 2 (Lachsforelle) (MK)	1104
Grüne Hähnchenbrust mit gebratenem Kopfsalat und Thymiankartoffeln (Wiktor)	1332
Poké Bowl 3 (MK)	1403
Kartoffel mit Fleisch nach "Kapitänsart" (Valeriia)	1416
Summerrolls mit Hähnchen (thi thanh van)	1518
Honigente mit Thüringer Klößen und Rotkohl (Katrin)	1537
Makrele mit süßkartoffelpüree und Schwarzwurzel	1837
Scholle mit Bratkartoffeln und Gurkensalat (Tobias)	2152
BBQ Wels mit Blumenkohl/ Brokkoli und Kräuter Weichweizen (Tobias)	3110
Schweinefiletmedaillons (Olha)	3939



getestete Gerichte



Rezepturen auf der nächsten Seite

Internationales Potenzial: Küchen sind oft Schmelztiegel verschiedenster Kulturen. Im Strandresort, wie auch in anderen Projektbetrieben hat sich hier ungeahntes Potenzial offenbart. Mitarbeiter, die Gerichte aus der Heimat in die Speisekarte einbringen können fühlen sich wertgeschätzt. Weiterhin bieten diverse Länderküchen viel Potenzial bei der Emissionseinsparung. Im Strandresort standen z.B. asiatische Gerichte und Komponenten im Vordergrund und haben sehr gute Ergebnisse erzielt.



Rezepturen

(tatsächliche Mengen)

Bauernfrühstück (Benno)

	1 Portion	CO ₂ äq in g
Zutaten		
 Kartoffeln	220 g	32 g
 Speck	20 g	121 g
 Zwiebeln	100 g	44 g
 Rapsöl	20 g	40 g
 Eier (Freilandhaltung)	100 g	270 g
 Petersilie	10 g	16 g
 Essiggurken	40 g	35 g
Gesamt		557 g

Großmutter's Kochbuch: Vernünftig und deftig wurde früher gekocht. Mit dem, was da war. Fleisch war aber nichts Alltägliches und es wurde grundsätzlich alles verwertet. Wer in die Kochbücher vorheriger Generationen schaut, findet nicht nur typische traditionelle, sondern oft auch umwelt- und klimafreundliche Gerichte. Besonders für Restaurants mit regionaler Küche bieten sich hier Chancen.



Vielen Mitarbeitenden und Gästen sind zu "grüne" Gerichte oft suspekt. Auch Benno, gestandener Koch im Nautica und kurz vor der Rente hat dies im Workshop ehrlich kommuniziert. Eine schöne Lösung im Rahmen der Erstellung von emissionsarmen Gerichten hat er aber dennoch gefunden. Mit dem Bauernfrühstück, einem norddeutschen Klassiker hat er eines der Gerichte mit den niedrigsten Emissionen im ganzen Workshop präsentiert und das, obwohl ist es noch nicht einmal komplett vegetarisch ist.

Gebratener Zander, Kürbis, Kichererbse (Anke)



Anke ist bei der Produktauswahl für Ihr Gericht recht strikt danach vorgegangen, welche Zutaten nach dem im Workshop genutzten "All you can eat for climate" Poster einen möglichst geringen CO₂-Fußabdruck haben. Mit ein wenig Unterstützung von Wiktor ist dabei dieses einfache aber leckere und durchweg gut bewertete Gericht entstanden, das in Sachen CO₂-Emissionen eines der besten Gerichte im Projekt ist.

	4 Portionen	CO ₂ äq in g
Zutaten		
 Kürbis	600 g	27 g
 Kichererbsen	400 g	105 g
 Orangen	100 g	8,75 g
 Muskat	3 g	2 g
 Petersilie	60 g	23 g
 Frühlingszwiebeln	50 g	3,5 g
 Honig	10 g	2,75 g
 Rapsöl	30 g	15 g
 Zanderfilet	600 g	260 g
 Salz	3 g	0,25 g
 Pfeffer	2 g	2,25 g
Gesamt		449 g

Pasta mit Zander in Sahnesauce (Daria)

1 Portion			CO ₂ äq in g
Zutaten		Spaghetti	160 g
		Sahne (Vollfettstufe, 35% Fett)	50 ml
		Haferdrink	66 ml
		Knoblauch	4 g
		Rucola	33 g
		Zwiebeln	43 g
		Mandeln	16 g
		Basillikum	7 g
		Haselnüsse	10 g
		Parmesan	10 g
		Weißweinessig	3,3 g
		Cherrytomaten	50 g
		Hefe (frisch)	10 g
		Weizenmehl (Type 812)	3,3 g
		Eier (Freilandhaltung)	19 g
		Pfeffer	3 g
		Salz	6,6 g
		Wein	30 ml
		Zanderfilet	160 g
Gesamt			1180 g

Strandresort Markgrafenheide

Zander auf Kürbisrisotto und Pak-Choi(Tobias)

3 Portionen			CO ₂ äq in g
Zutaten		Kürbis	320 g
		Frühlingszwiebeln	60 g
		Pak choi	220 g
		Risottoreis	150 g
		Schalotte	100 g
		Wein	50 ml
		Zanderfilet	330 g
		Cherrytomaten	50 g
		Hefe (frisch)	50 g
		Gemüsebrühe	300 g
Gesamt			357 g

Dass der Zander in den Gerichten des Strandresorts so oft auftaucht ist nicht verwunderlich. Schließlich ist er vom CO₂-Fußabdruck her einer der am besten dastehenden Fische. Tendenziell haben Süßwasserfische einen besseren Fußabdruck als Salzwasserfische. Natürlich muss aber auch immer im Detail auf die Ware geschaut werden. Zander kommt als TK-Ware häufig aus Kasachstan und hat dann zwar immer noch einen verhältnismäßig niedrigen aber deutlich schlechteren CO₂-Fußabdruck als ein heimischer Zander als Frischware.

Georgische Teigtaschen (Maksat)



Ein hartes Stück Arbeit ohne Nudelmaschine, aber der Aufwand ist es wert gewesen. Maksats Teigtaschen (Khinkali) waren nicht nur schmackhaft, sondern haben mit der Pilzfüllung auch einen guten CO₂-Fußabdruck. (Auch als Snackvariante interessant.)

1 Portion			CO ₂ äq in g
Zutaten		Buchweizenmehl	150 g
		Waldpilze	160 g
		Zwiebeln	30 g
		Knoblauch	3 g
		Pfeffer	3 g
		Koriander	3 g
		Sahne (Halbfettstufe, 25% Fett)	5 ml
		Butter	20 g
Gesamt			475 g

Saarland, Saarbrücken

Verlängerte Julius-Kiefer-Straße 219
66119 Saarbrücken

2

Ulanenhof Saarbrücken

Restaurant und Biergarten

Restaurant:

- Plätze:
 - Innen: ca. 40
 - Außen: > 100
- Essen/Jahr:
 - ca. 15.000
- Service: (Do-Mo bzw. Fr-Mo)
 - Durchgehend 11:00-20:00
 - Mittags- und Abendkarte
- Speisekarte:
 - Feste Karte ergänzt durch Tages- und Saisongerichte
 - Kartenwechsel: 2-3 Monate
- Diverse Veranstaltungen



Kurzbeschreibung

Der Ulanen Hof befindet sich im Almet, einem Naherholungsgebiet in Saarbrücken und ist somit von Natur und Grün umgeben. Rückwärtig liegt ein Betrieb der solidarischen Landwirtschaft, von dem saisonale Produkte bezogen werden. Die Speisen werden überwiegend aus regionalen Produkten frisch zubereitet. Das Restaurant hat einen kleinen beheizten Innenbereich, einen überdachten unbeheizten Bereich und einen großen Biergarten. Es gibt einen prall gefüllten Veranstaltungskalender.

Bisherige Nachhaltigkeitsbestrebungen:

- Regionaler und saisonaler Einkauf
- Ressourcensparendes Wirtschaften
- Netzwerkarbeit Genussregion Saarland
- Nachhaltigkeit bereits sehr stark in der Betriebskultur verankert

Ziele und Wünsche für das Projekt

- Knowhow-Bildung & Bewusstseinsbildung beim Personal
- Kommunikationsansätze (Speisekarte, CO₂-Fußabdruck,...)

Aktueller Stand und Herausforderungen

Im kleinen Team des Ulanenhofs geht es sehr familiär zu. Team sowie Gäste sind Nachhaltigkeitsbestrebungen gegenüber offen und die Speisekarte hatte zum Workshopzeitpunkt bereits einen hohen Anteil vegetarischer und veganer Gerichte. Der Wunsch allen Gästen ein Speisenangebot machen zu können und gleichzeitig noch nachhaltiger zu werden stand im Vordergrund.

Bausubstanz und einige technische Anlagen sind zum Workshopzeitpunkt in optimierbarem Zustand. Der Standort einiger Kühlgeräte ist nicht optimal. Insgesamt ist der Ulanenhof aber besonders in Hinblick auf die Speisekartenkonzeption als ein deutlich fortgeschrittener Betrieb zu erwähnen.

Bewertung der eigenen Speisekarte (Auszug):

ULANEN HOF	
speisen	
1	LINSEN-KOHLROULADE Hausgemachter Kohlroulade mit Linsenfüllung, Reis 16,9 und Salatbouquet (vegan) 468-572. g CO2 äq
2	KOHLROULADE Hausgemachte Kohlroulade mit Hackfleischfüllung 21,5 vom Rind, Reis und Salatbouquet 1571-2140g CO2 äq
3	SCHWEINEBRATEN Schweinebraten mit Spätzle und saisonalem Gemüse 17,8 aus der Region 2183-2559 g CO2 äq
4	SELLERIE SCHNITZEL Hausgemachtes Sellerieschnitzel mit Pommes und Salatbouquet (vegan) 15,5 1280-1439 g CO2 äq
5	SELLERIE RAHMSCHNITZEL Sellerieschnitzel mit hausgemachter Champignon-Rahmsoße, Pommes und Salatbouquet (veggie) 17,9 1853-2359 g CO2 äq
6	SCHNITZEL WIENER ART Köstliches Schnitzel mit Pommes und Salatbouquet 17,5 1704-2511 g CO2 äq
7	RAHMSCHNITZEL Schnitzel mit hausgemachter Champignon-Rahmsoße, Pommes und Salatbouquet 19,9 2330-2624-3158 g CO2 äq
8	PASTA SPINAT Tagliatelle in cremiger Spinatsoße mit Cherrytomaten, Cashewnüssen und Grana Padano (veggie) 15,5 755- 1067-1221-.. g CO2 äq
9	PASTA BOLO Tagliatelle mit hausgemachter Rinder-Bolognese und Grana Padano 15,5 1026 - 1800 g CO2 äq

ÜBER ALLERGENE UND ZUSATZSTOFFE INFORMIEREN WIR EUCH GERNE
PREISE IN EURO

Rezepturen

(tatsächliche Mengen)

Shakshuka Marie und Michael

4 Portionen			CO ₂ äq in g
	Zwiebeln	120 g	8,25 g
	Knoblauch	20 g	1,75 g
	Paprika	120 g	46 g
	Olivenöl	10 ml	8,75 g
	Tomaten	250 g	87 g
	Tomatensugo	100 g	14 g
	Ziegenkäse	200 g	421 g
	Eier (Freilandhaltung)	230 g	165 g
	Brot	250 g	81 g
	Chili	10 g	3,75 g
	Koriander	40 g	5 g
Gesamt			557 g

Liebhaber der levantinischen Küche werden das Gericht kennen. Es wird aus pochierten Eiern in einer Sauce aus Tomaten, Chilischoten und Zwiebeln zubereitet. Es gibt auch Varianten mit Paprikaschoten sowie mit der nordafrikanischen Wurst Merguez beziehungsweise mit der spanischen Wurst Chorizo. Marie und Michael sind auf diesen, bei uns recht unbekannten Klassiker gekommen. Ein Gericht, das bekannt war und von Haus aus bereits einen guten CO₂-Fußabdruck hat. **Interessant:** Ohne den Ziegenkäse halbiert sich der CO₂-Fußabdruck des Gerichtes noch einmal.



Tofu Burger experimentell

Bei diesem Gericht ist erst etwas sehr Typisches und dann eher Untypisches passiert. Das erdachte Rezept aus dem ersten Workshop führte zu einem nicht besonders schmackhaftem Burgerpatty, dass nicht einmal vernünftig gehalten hat. Die Motivation war gedämpft. Beim Versuch das Ganze irgendwie zu retten, wurde experimentiert, hiervon und davon noch etwas hinzugegeben. Eigentlich war der Burger schon zum Scheitern verurteilt. Doch überraschenderweise war das Ergebnis am Ende sehr gut und der am besten bewertete Burger in der Session. (Leider ohne Rezept)

Reibekuchen mit 3erlei Dips

2 Portionen

	Kartoffeln	450 g
	Weizenmehl (Type 812)	20 g
	Zwiebeln	70 g
	Apfel	200 g
	Knoblauch	4 g
	Agavendicksaft	10 g
	Birnen	100 g
	Räuchertofu	20 g
	Parmesan	8 g
	Weiswein	20 ml
	Sojajoghurt	30 g
	Meerrettich	10 g
	Sahne (Vollfettstufe, 35% Fett)	5 g
	Weißer Spargel	30 g
	Salz	10 g
	Pfeffer	3 g

Gesamt

CO₂äq in g

32 g
7,4 g
15 g
25 g
1 g
4,8 g
20 g
13 g
38 g
17 g
18 g
1,7 g
15 g
13 g
2,9 g
6,7 g
231 g



Ulanenhof Saarbrücken

Ein Klassiker der saarländischen Küche. Beliebt, einfach und gut. Denis, Koch im Ulanenhof und David Geschäftsführer sind darauf gestoßen, dass dieses Gericht so wenig CO₂ verursacht, dass es kaum ins Gewicht fällt. Die Gesamtemissionen mit Apfelchutney entsprechen in etwa denen von 10 bis 12 Gramm Butter. Ungeschlagener Champion des ganzen Projektes. Im Nachgang wurden noch dreierlei Dips dazu entwickelt, die hier zwar noch nicht, aber später dann 100 % vegan waren und das Gericht ist direkt auf der nächsten Karte gelandet. (Mit den Dips wie im Rezept sind wir bei etwa 22 Gramm Butter. Vegan dann noch einmal weniger)

Stärkebeilagen und deren CO₂-Emissionen im Rohgewicht

Näherungswerte. Abweichungen je nach Anbauggebiet und Anbauart. Gewichte im gegarten Zustand weichen entsprechend ab.

Durchschnittliche CO₂äq je 100 g

Kartoffeln	22 g
(Kichererbsen)	105 g
Basmatireis	198 g
Risottoreis	170 g
Cous Cous	82 g
Maisgries	62 g
Bulgur	115 g
Hirse	58 g
Pasta	95 g
Weißbrot	129 g



Bayern, Oberpfalz

Teichstraße 6,
93073 Neutraubling

3

Hotel am See Neutraubling

Restaurant und Veranstaltungen

Restaurant:

- Plätze:
 - Innen inkl. Bankett: 180
 - Außen: 120
- Essen/Jahr:
 - keine Angabe
- Service:
 - täglich 11:00 - 22:00
 - Frühstück, Mittags- und Abendkarte (außer Haus möglich)
- Speisekarte:
 - Feste Karte
 - Kartenwechsel: monatlich



Kurzbeschreibung

Das 4-Sterne Hotel am See liegt in unmittelbarer Nähe zu Regensburg in der kleinen Industriestadt Neutraubling. Das Hotel mit 60 Zimmern und Suiten bietet im a la Carte Restaurant "bayrisches Soulfood" an. Frühstück gibt es am Buffet und die umfangreiche Speisekarte mit etlichen bayrischen Klassikern und mediterranem Touch läuft ganztägig. Weitere Räumlichkeiten bieten Raum für Feiern und Tagungen für bis zu 130 Personen. Bernhard Laacher(Küchenchef) und seine Frau Elisabeth(Serviceleitung) führen das sehr familiäre Hotel.

Bisherige Nachhaltigkeitsbestrebungen:

- Gutes Energiekonzept, hoher Selbstversorgungsgrad durch PV
- Tour Cert
- Sehr systematische Produktion und Kalkulation > wenig Abfall
- Elektrofahrzeug und Ladestationen

Ziele und Wünsche für das Projekt

- Neue regionale Gerichte
- CO2 Fußabdrücke für die einzelnen Gerichte

Aktueller Stand und Herausforderungen

Das Hotel am See ist mit seiner sehr strukturierten an die Systemgastronomie erinnernden Arbeitsweise bereits äußerst zeitgemäß aufgestellt. Die Produktion eigener Convenience-Bestandteile und die Nutzung neuartiger Gar- und Produktionsverfahren ermöglichen es Bernhard Lacher und Team eine verhältnismäßig große Speisekarte mit vergleichsweise wenig Personal auch bei hohem Gästeaufkommen zu schicken. Die sehr fleischlastige Speisekarte zum Workshopzeitpunkt sollte bzgl. umwelt- und Klimaüberlegungen auf die Probe gestellt werden. Herausfordernd ist hier das Gästeprofil. Kulinarische Anpassungen müssen hier passend zu einem etwas konservativerem Anspruch und dem bayrischen Charakter des Hauses passen.

Überlegungen zur Reduktion von Vorhandenem

Im Hotel am See stand verstärkt die Optimierung bereits vorhandener Gerichte und Klassiker im Vordergrund. Dieser Workshopbestandteil, der für alle teilnehmenden Betriebe nach der Bewertung der Speisekarte auf dem Plan stand wurde hier ausführlicher bearbeitet. Möglichkeiten zur Reduzierung wurden erörtert und wieder verworfen. Einige grundsätzlich sinnvolle Ansatzpunkte wurden dabei erarbeitet:

- Lieber Huhn und Schwein als Rind und Kalb verarbeiten, wenn möglich (Methanausstoß)
- Portionsgrößen und Anteile der Komponenten verändern
- Milchprodukte mit hohem Fettgehalt durch Milchprodukte mit niedrigem Fettgehalt oder pflanzliche Produkte ersetzen
- ...

Hotel am See Neutraubling

Entwickelte und bewertete Gerichte

(geschätzte Mengen)

Gericht	g CO ₂ äq /Port
Veggie Burger	376
Perlgraupenrisotto(neu)	532
Zanderfilet in Senfkruste	562
Gelbes Curry mit Tempeh (neu)	623
Zander Chicoree Süßkartoffel (neu)	641
Rotes Reiscurry	653
Gnocchi Sorrentina	866
Käsespätzle	1037
Poke Bowl(Maishähnchen)	1137
Syrnyky (Dessert)(neu)	1160
Cannelloni (neu)	1415
Gegrillte Scampi	1481
Ravioli mit Pecorinofüllung	1645
Jägerschnitzel	1850
Kabeljau	1897
Gefülltes Hähnchenfilet(neu)	2132
Lachsfilet	2157
Bayrischer Burger (Leberkäse)	2190
Seezunge	2503
Hamburger	3200
Landente	3764
Hirschkalbsbraten	3812
Schweinebraten	3863
Schweinefilet	5273
Kalbsbraten	6401
Steak und Salat	9799
Zwiebelrostbraten	10535
Kalbsschnitzel	10962
Rinderfilet	14432

vorhandene Speisekarte

neue Gerichte

Pflanzliche Alternativen: Oft steht bei pflanzlichen Ersatzprodukten der hohe Verarbeitungsgrad und andere Umweltauswirkungen in der Kritik. Manchmal zu recht. Generell gilt aber: Selbst schlecht abschneidende pflanzliche Produkte stehen in Sachen CO₂-Emission fast immer besser da als tierische.



Rezepturen

(tatsächliche Mengen)

Burgertest im Vergleich

Leberkäsburger mit Ei und Knödelpommes

1 Portion

	Bayrischer Burger (Leberkäse) Neu	CO ₂ äq in g
Zutaten		
	Laugenbretzel 90 g	123 g
	Senf 10 g	27 g
	Leberkäse 150 g	436 g
	Eier (Freilandhaltung) 60 g	172 g
	Feldsalat 20 g	7 g
	Essiggurken 20 g	14 g
	Radisheschen 10 g	9 g
	Brötchen 30 g	41 g
	Eier (Freilandhaltung) 15 g	43 g
	Margarine 10 g	21 g
	Milch (UHT, Vollrahm, 3.5%) 10 g	21 g
	Zwiebeln 5 g	1 g
Gesamt		915 g

Hamburger mit Pommes (von der Speisekarte)

1 Portion

	Hotel am See (Hamburger)	CO ₂ äq in g
Zutaten		
	Rind (Hackfleisch) 180 g	1825 g
	Brötchen 50 g	68 g
	Tomaten 20 g	27 g
	Essiggurken 15 g	11 g
	Zwiebeln 20 g	5 g
	Pommes 180 g	975 g
	Mayonnaise 5 g	12 g
	Ketchup 5 g	6 g
	Senf 5 g	14 g
	Butter 20 g	243 g
	Eisbergsalat 10 g	9 g
Gesamt		3195 g



Im Hotel am See wurden ausgiebig neue Burgervarianten getestet. Der Gedanke war, einen klimafreundlicheren, aber nicht vegetarischen Burger anstelle des vorhandenen klassischen Rinderburgers anbieten zu können. Die Wahl fiel auf zwei Varianten. Bayrischen Leberkäse und gezupften Schweinebraten (Pulled Pork). Da Schweinefleisch grundsätzlich einen

niedrigeren CO₂-Fußabdruck hat, konnten so allein durch die Wahl des Fleisches und einer kleinen Mengenreduzierung ca. $\frac{2}{3}$ der Emissionen eingespart werden. Der Pulled Pork Burger hatte dabei ähnliches Einsparpotenzial wie der Leberkäseburger. Ein schönes Beispiel, wie nachhaltige(re) Menügestaltung im traditionellen Rahmen funktionieren kann.

Perlgraupenrisotto mit geschmorter Roter Beete und Birne

Hotel am See Neutraubling

4 Portionen				CO ₂ äq in g
Zutaten		Rolgerste	300 g	39 g
		Zwiebeln	150 g	10 g
		Knoblauch	10 g	1 g
		Olivenöl	100 g	95 g
		Weißwein	50 g	8,25 g
		Margarine	40 g	21 g
		Rote Beete	300 g	11 g
		Rote Beete Saft	300 g	28 g
		Birnen	200 g	10 g
		Käse (frisch, 0 - 15%)	100 g	109 g
		Petersilie	10 g	3,75 g
		Karotten	100 g	5,75 g
		Lauch	100 g	6,5 g
		Tomaten	100 g	30 g
		Champignons	100 g	50 g
		Knollensellerie	100 g	11 g
		Salz	20 g	1,25 g
Gesamt				1180 g

...klimafreundlich in der Zeitung

Risotto von Perlgraupen

Graupen ersetzen den Reis und werden in selbstgemachter Gemüsebrühe wie im klassischen Risotto gekocht

Von Bernhard Lacher

Neutraubling. Haben Sie gewusst, dass etwa 20 Prozent der Insektenzellen im Darm süßes? Die guten Bakterien dort sind angewiesen auf gutes Futter – und das geben wir ihnen, indem wir so viele verschiedene Pflanzen essen, wie nur möglich. Je höher der Anteil unterschiedlicher Gemüse, Obstsorten, Nüsse und Samen in der Ernährung, desto gesünder das Mikrobiom. Die Vorteile eines gesunden Mikrobioms sind eine bessere Verdauung, verbesserte Stimmung und ein geringeres Risiko, chronische Erkrankungen zu entwickeln.

Unser Perlgraupen-Risotto mit Roter Beete, Birne und vegane Schafkäse liefert damit freundliche Makro- und Mikroorganismen wie Ballaststoffe sowie Vitamine. Das Gericht ist außerdem besonders nachhaltig, es produziert nur 493 CO₂ pro Portion. Im Vergleich dazu liegen Fleischgerichte zwischen 5000 und 15.000 CO₂ pro Portion.

Zuerst bereiten wir den Gemüsefond zu. Dafür die Petersilie waschen, die Blätter zupfen, Champignons putzen, Zwiebel in feine Scheiben schneiden und Tomate halbieren. Alles zur Seite stellen. Nun das restliche Gemüse putzen, schälen und grob schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin leicht braun anbraten. Anschließend das restliche Gemüse zugeben und fünf Minuten andünsten, ohne Farbe annehmen zu lassen. Danach mit zwei Litern kaltem Wasser aufgießen. Jetzt die Pfefferkörner mit den Tomatenhälften und den Petersilienstielen zum Gemüse geben. Es was salzen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze circa 40 Minuten leise köcheln lassen. Den fertigen Gemüsefond durch ein feines Sieb oder Passiersieb in einen anderen Topf gießen, nochmals nach Geschmack salzen. Der Gemüsefond kann auch genauso gut aus Gemüsestücken oder einem Suppenband eingekauft werden.

Tipp: Ich habe von meiner Großmutter gelernt, dass Fonds unbedingt mit kaltem Wasser aufgesetzt werden müssen, damit die Zutaten besser auslaugen. Ihr Aroma abgeben und der Fond klarer wird. Als Nächstes schmecken wir die Rote Beete. Die Knollen waschen, mit einer Fleischtülle zehnmal vorsichtig einwickeln, mit Salz kräftig würzen, in Pergament stecken und mit Küchengarn zubinden. Für eine Stunde ins Ofen bei 150 Grad Celsius geben, bis die Birnen weich sind (zum Prüfen hin einschneiden). Etwas auskühlen lassen, mit dem Messer vorsichtig die Schale entfernen (gerings im heißen Zustand am besten) und in Würfel oder Scheiben schneiden.

Für den Risotto Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In Olivenöl glanz anschwitzen, Perlgraupen dazugeben und mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit vollständig verdampfen lassen. Die Lorbeerblätter hinauswerfen. Den Gemüsefond und den Rote-Beete-Saft nach und nach angießen. Die Graupen 25 bis 30 Minuten bei milder Hitze al dente garen. Die Birnen waschen und ent-

Aktuell im Netz

Bernhard Lacher kocht mit seiner Familie das Hotel am See in Neutraubling und ist dort Küchenchef.

Mehr Rezepte und Gasthaushalte finden Sie bei uns im Internet unter der Rubrik **Rezepte und Genuss**: www.neutraubling.de/rezepte/genuss

Zutaten (4 Personen)

Gemüsefond: 5 Stängel glatte Petersilie, 1 Handvoll Champignons, 1 Zwiebel, 1 Tomate, 700 g Suppengemüse (Karotten, Lauch, Sellerie) oder ein Suppenbund, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfefferkörner, 2 l Wasser

Risotto: 300 g Perlgraupen, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Knoblauchzahn, 50 ml Olivenöl, 50 ml Weißwein, 2 Lorbeerblätter, 700 ml Gemüsefond, 300 ml Rote-Beete-Saft, Salz & Pfeffer aus der Mühle, 20 g vegane Butter zum Binden, 100 g vegane Schafkäse, gerieben

Garnitur: 4 mittelgroße Rote Beeten (à 200 g), Pergamentpapier, Salz, Küchengarn, 2 Birnen, 20 g vegane Butter, Salz, Pfeffer

Variante: Ob Graupenrisotto, normales Risotto, Knödel oder Pflanzlerl. Dinge die sich gut vorproduzieren lassen, lassen sich auch immer abwandeln. So wird ein bestehendes Gericht leicht zu einem Neuen. Systematische Produktion und Vorbereitung ist nicht nur im Sinne einer nachhaltigen Küchenführung, sondern auch in Zeiten von Personalknappheit und wirtschaftlichen Herausforderungen ein Muss und eine Chance trotzdem Abwechslung für den Gast zu gewährleisten.

Also z.B. Grundrisotto kochen und Abwandlungen vorbereiten (Kräuterpaste, Pestos, Pürees, etc.) oder das Grundrezept für die Knödelmasse in verschiedenen Varianten produzieren, im Konvektomaten Dämpfen und Einfrieren.



Dieses Rezept für einen Artikel in der Mittelbayrischen hat Bernhard Lacher im Nachgang an die ersten Graupenrisotto-Versuche in den Workshops kreiert und berechnet. Ähnlich wie der Zander tauchten auch die Graupen (geschälte Gerstenkörner) immer wieder in den Workshops auf. Das Schöne an ihnen, sie verursachen nur etwa ein Drittel der Emissionen von Reis, der aufgrund der Anbauweise im Wasser zusätzlich Methan freisetzt. Gleichzeitig lassen sich mit Graupen genauso gut Risotti kochen wie mit Risottoreis. So lassen sich vegetarische und vegane Gerichte oder auch klimafreundliche(re) Beilagen mit enorm gutem CO₂-Fußabdruck entwickeln.

Mecklenburg- Vorpommern, Ostsee

Damerow 1,
17459 Koserow

4

Forsthaus Damerow Usedom

Restaurant und Veranstaltungen

Restaurant:

- Plätze:
 - Innen inkl. Bankett: 250
 - Außen: 130 plus Grillbereich
- Essen/Jahr:
 - keine Angabe
- Service: (Mittwochs geschlossen)
 - Frühstück 7:30 - 10:30
 - Mittagskarte 11:30 - 14:00
 - Abendkarte 14:00-21:00
 - regelmäßige Wochenevents
- Speisekarte:
 - Feste Karte
 - Kartenwechsel: ca. alle 2 Monate



Kurzbeschreibung

Das 4-Sterne Hotel Forsthaus Damerow liegt idyllisch zwischen Ostsee und Achterwasser auf der Insel Usedom und bietet naturnahen Erholungsurlaub mit gehobener Hotellerie. Als traditionsreiches Hotel mit regionalem Charakter bietet es seinen Gästen eine regional geprägte Küche mit Fokus auf Wild und Fisch-Gerichte. Das Interieur der reetgedeckten Anlage ist ganz im Stille der ehemaligen Revierförsterei gehalten, die es bis 1972 war.

Bisherige Nachhaltigkeitsbestrebungen:

- Fokus auf heimisches Wild
- Regionaler Einkauf, wo möglich
- Greensign Hotel

Ziele und Wünsche für das Projekt

- Mitarbeitersensibilisierung für das Thema
- Neue Impulse für vegetarische/vegane Gerichte

Aktueller Stand und Herausforderungen

Das Forsthaus Damerow ist ein traditionsgeprägtes Haus mit einer klassischen Speisekarte. Die sehr aufgeschlossene Küchen- und Servicecrew achtet auf Regionalität und Saisonalität soweit dies möglich ist. Mit tiefergehenden Nachhaltigkeitsüberlegungen gab es aber bisher eher weniger Berührungspunkte. Die Herausforderung hier ist, eine Speisekarte im Sinne von Umwelt- und Klimaschutz zu modernisieren, die von Ihren Klassikern lebt und dabei keine vegetarischen und veganen "Kompromisse" einzugehen, die nicht ins Profil passen und denen es an der nötigen Eleganz für ein Haus wie das Forsthaus Damerow mangelt. Die technische Ausstattung von Küche und Restaurant ist weitestgehend auf aktuellem Stand. Überlegungen zur energetischen Optimierung des Gesamtkomplexes scheinen sinnvoll und sollten zeitnah angegangen werden.

Bewertung der eigenen Speisekarte

Forsthaus Damerow Usedom

Dilemma Wild...

Im Forsthaus Damerow mit seinem hohen Wildanteil auf der Speisekarte hat sich eine klassische Kontroverse bezüglich des CO₂-Fußabdruckes ergeben. Rot-, Damm- und Rehwild sind Wiederkäuer und stoßen genauso wie Rinder Methan aus. Dies führt dazu, dass sie einen verhältnismäßig hohen CO₂-Fußabdruck haben. Nun kann dieser Fußabdruck einem aus natürlichen Population stammenden Wildtier aber ja kaum angelastet werden, zumal Jäger gleichzeitig verpflichtet sind Tiere aus dem Bestand zu entnehmen. Wie geht man also mit der Bewertung von diesen Wildarten um, wenn beispielsweise das Huhn aus Massentierhaltung einen rechnerisch besseren CO₂-Fußabdruck besitzt. Hier z.B. stößt der CO₂-Fußabdruck als Bewertungskriterium an Grenzen.

Forsthaus Damerow Das Restaurant	Forsthaus Damerow Das Restaurant	Forsthaus Damerow Das Restaurant
VEGETARISCH	UT POTT UN PANN	UT WALD UN WIESN
Deutscher Spargel ¹ Sauce Hollandaise / Petersilienkartoffeln 672 g CO2 Äq 18,50 €	Brust vom Landhähnchen in Knusperhülle ^{1 459} Ratatouillegemüse Dreierlei Reis 1911 g CO2 Äq 22,50 €	Geschmorte Rehkeule ^{1 459} gebutterte Kohlrabistifte Kartoffelkroketten 4093 g CO2 Äq 26,50 €
Gnocchi mit Frischkäsefüllung ^{1 459} Salbeibutter / Parmesan / Rucola 651 g CO2 Äq 16,50 €	Burger nach Art des Hauses 150 Gramm deutsches Dry Aged Rindfleisch Salatherzen / Gurke / Tomate / Rote Zwiebeln / Bacon Süßkartoffel Pommes frites 1479 g CO2 Äq 17,00 €	Wildgulasch ^{1 459} Kirschrotkohl gebratene Serviettenknödel 1144 g CO2 Äq 26,50 €
Tagliatelle ^{4 59} Grüner Spargel / Kirschtomaten / Knoblauch 314 g CO2 Äq 17,00 €	UNSER KLASSIKER Rinderroulade traditionell gefüllt ^{1 459} Kirschrotkohl gebratene Serviettenknödel 5526 g CO2 Äq 25,00 €	Hirschrücken ^{1 459} unter der Walnusskruste gebratene Kräuterseitlinge buntes Gemüse / Gnocchi 4355 g CO2 Äq 36,00 €
Drei Kartoffelrösti mit Gemüse belegt / Kräutersoße 327 g CO2 Äq 17,00 €	Schnitzel Wiener Art ^{1 459} vom Süßbäcker Schwein Deutscher Spargel mit Sauce Hollandaise Petersilienkartoffeln 4623 g CO2 Äq 29,50 €	Wildschinken ¹ Deutscher Spargel mit Sauce Hollandaise Petersilienkartoffeln 2270 g CO2 Äq 25,50 €
VOM FISCHER UN SIN FRU Gebratenes Zanderfilet ^{4 59} Spargelragout Kräuterdrillinge 1645 g CO2 Äq 28,50 €	Gegrilltes Rumpsteak von der deutschen Färs ^{4 59} Rotweibutter Bohnen im Speckmantel gebackene Kräuterdrillinge 8506 g CO2 Äq 34,50 €	
Gebratenes Dorschfilet ^{1 459} mit Fischragout und Käse überbacken auf Bandnudeln in Tomaten-Knoblauchsoße Bärlauchpesto 1509 g CO2 Äq 26,50 €		
Gebratenes Heilbutfilet ^{4 59} Rahmblattpinot Süßkartoffelpüree mit Shrimps 1976 g CO2 Äq 25,00 €		

Rezepturen

(tatsächliche Mengen)

Rote Beete Ravioli mit Mohnbutter

4 Portionen		CO ₂ äq in g
	Rote Beete 250 g	23 g
	Salz 10 g	1,46 g
	Schalotte 50 g	4,72 g
	Butter 25 g	76 g
	Semmelbrösel 50 g	12 g
	Käse (frisch, 0 - 15%) 75 g	61 g
	Pfeffer 5 g	5,56 g
	Weizenmehl 250 g	46 g
	Eier 100 g	68 g
	Olivenöl 20 g	22 g
	Butter 80 g	243 g
	Mohn 60 g	14 g
	Parmesan 80 g	189 g
Gesamt		915 g



In diesem Gericht wird der Einfluss der polnischen Köche aus dem ebenso zum Unternehmen gehörenden Nachbarrestaurant Weißes Schloss spürbar, die auch an den Workshops teilgenommen haben. Leicht säuerlich, handwerklich sehr gut gemacht und mit einem guten CO₂-Fußabdruck ist diese Kombination sicherlich nicht nur ein Gericht für Vegetarier. Die Probeteller waren so schnell aufgegessen, dass die Zeit für ein Foto kaum gereicht hat. Hier zeigt sich wieder, dass nicht immer neue Dinge erdacht werden müssen, um klimafreundliche Gerichte anzubieten.

Blumenkohl Bolognese a la Holger Stromberg

Die Workshopteilnehmer haben in den Kreativsessions auch immer einige zum Thema passende Kochbücher zur Inspiration erhalten. Besonders Servicekräfte und andere Nicht-Köche haben diese Hilfestellung oft dankbar angenommen.

Das vorliegende Rezept für eine vegane Bolognese-Variante stammt aus dem Kochbuch "Zukunft Kochen" von Holger Stromberg und hat in mehr als nur einem Workshop Anklang gefunden. Insgesamt war dieses Rezept die bestbewerteteste Bolognese-Alternative aller Workshops mit 8,6 von 10 Punkten.

3 Portionen		CO ₂ äq in g
	Blumenkohl 400 g	56 g
	Rapsöl 40 g	27 g
	Paprikapulver 2 g	3,04 g
	Koriander 1 g	0,47 g
	Chili 23 g	21 g
	Rosmarin 1 g	0,15 g
	Thymian 3 g	0,46 g
	Zwiebeln 130 g	19 g
	Tomatenkonzentrat 100 g	59 g
	Apfelsaft 20 g	4,76 g
	Misopaste 25 g	13 g
	Sojasauce 20 g	8,96 g
	Hefeflocken 10 g	11 g
	Pflanzenfett 20 g	20 g
	Kichererbsenmehl (Pasta) 200 g	72 g
	Petersilie 20 g	11 g
	Knoblauch 9 g	1,52 g
Gesamt		328 g



Zander auf Limettenrisotto mit Spinat und Buchweizen

4 Portionen			CO ₂ äq in g
	Buchweizen	40 g	12 g
	Zwiebeln	150 g	21 g
	Knoblauch	10 g	2 g
	Parmesan	100 g	514 g
	Portwein	20 ml	9,5 g
	Schmand	150 g	262 g
	Limette	100 g	16 g
	Weißwein	10 g	3,5 g
	Weißmehl	10 g	3,5 g
	Pflanzenfett	280 g	414 g
	Spinat	150 g	16 g
	Olivenöl	100 g	190 g
	Gemüsebrühe	500 g	79 g
	Zanderfilet	360 g	231 g
	Risottoreis	100 g	85 g
Gesamt			1855 g

Zum Vergleich:

Durchschnittliche CO₂äq je 100g

Butter	1217 g
Hartkäse (> 30 %)	946 g
Friskäse (< 15 %)	435 g
Schmand	348 g
Sahne(35 %)	595 g
Joghurt	220 g
Milch(3,5 %)	209 g

Hafermilch	22 g
Rapsöl	204 g
Pflanzenfett	296 g
Hähnchenbrust-aufschnitt	731 g
Schweinenackern	981 g
Rinderfilet	5992 g
Zander	128 g
Tofu	137 g

Milchprodukte: Für den klassisch ausgebildeten Koch kostet es Überwindung, aber als Faustregel gilt bei Milchprodukten, je niedriger der Fettgehalt, desto niedriger die CO₂-Emissionen. Also wenn möglich reduzieren und zum Beispiel das Risotto mit Nusspasten binden und statt Butter pflanzliche Fette nutzen und die gewohnten Mengen überprüfen.

Übrigens: In einigen Workshops mussten die Teilnehmer zwei Varianten Kartoffelpüree probieren und zuordnen. Klassisch mit Milch und Butter und einmal mit pflanzlichen Ersatzprodukten (Hafer und Sojabasis). Die Trefferquote lag nur knapp über 50 %

Forsthaus Damerow Usedom



Tierisch vs. Pflanzlich

Dieses sehr klassische Gericht hat nicht den allerbesten Fußabdruck unter den Zandergerichten, aber es war geschmacklich hervorragend und der Geschmackssieger in der Bewertung mit durchschnittlich 9,1 Punkten von 10.

Darüber hinaus zeigen sich hier sehr schön einige relevante Mengenverhältnisse in der CO₂-Verteilung. Es fällt auf, dass die 100 g Parmesan verantwortlich sind, während der Zander nur etwa die Hälfte dieser Emissionen verursacht. Insgesamt verursachen Fette und Öle einen hohen Anteil an CO₂-Emissionen, wobei pflanzliche Fette im direkten Vergleich aber deutlich besser abschneiden als tierische Fette.

Bremen, Bremerhaven

Am Leuchtturm 1,
27568 Bremerhaven

5

Kooperation

Bistro Übersee & Strom Bremerhaven

Bistro und Restaurant

Restaurant:

- Strom:
 - Restaurant: 95
 - Bankett: 550
 - Frühstück, Mittag, Abend
 - Mehrgängiges Menü
 - Kartenwechsel: 2-3 Monate
- Übersee:
 - Innen: 34
 - Außen: 60
 - Nur Abendservice (15:00-21:30)
 - Kartenwechsel: jährlich



Kurzbeschreibung

In Bremerhaven haben sich aus Gründen vorhandenen Kapazitäten zwei Betriebe zusammengetan, um die Teilnahme am Projekt zu ermöglichen. Das Im Jaich Boarding House, Bistro und Hotel sowie das Atlantic Hotel Sail City mit dem Restaurant Strom. Beide Betriebe sind in Sachen Nachhaltigkeit bereits weit fortgeschritten, zertifiziert und haben diverse Preise gewonnen. Beide Häuser liegen direkt am Hafen in fußläufiger Entfernung zueinander.

Bisherige Nachhaltigkeitsbestrebungen:

- Diverse Nachhaltigkeitsinitiativen
- Atlantic Hotel Sail City CO₂-Fußabdruck vorhanden
- Nutzung regionaler Produkte und Bioprodukte wo möglich
- United against Waste

Ziele und Wünsche für das Projekt

- Sensibilisierung von Mitarbeitern
- Austausch mit Branchenkollegen
- Neue Erkenntnisse
- In allen bereits laufenden Maßnahmen und Initiativen noch besser werden

Aktueller Stand und Herausforderungen

Beide Häuser sind Vorreiter in Sachen Nachhaltigkeit. Beide Unternehmen haben im Laufe der Jahre bereits diverse Preise für Ihre Nachhaltigkeitsbestrebungen erhalten. Besonders das Atlantik Sail City ist für das Thema Vermeidung von Speiseabfällen mit seinen "Reste Menüs" bekannt.

Der Drang am Ball zu bleiben und neue Perspektiven zu erhalten, um das schwer greifbare Thema der klimafreundlichen Küche zu vertiefen, hat die beiden Häuser zur Teilnahme am Projekt bewogen. "Neue Wege gehen, sich nicht auf den Erfolgen ausruhen und unbekanntes, vielleicht auch unbequemes kennenlernen..." so hat es einer der Teilnehmer sehr schön beschrieben.

Entwickelte und bewertete Gerichte

(geschätzte Mengen)

Gerichte Strom	g CO2 äq/ Port
Steinpilz-Ricotta Tortellini	302
Süßkartoffel Gnocchi	309
Lauwarmer Spargelsalat	350
Mairübenrösti	384
Zander auf roten Linsen	438
Gebeizte Makrele mit Topinabur und Dill	440
Pastinaken-Lauch Crumble	645
Bulgursalat mit Huhn aus Erbsenprotein	742

Gerichte Übersee	g CO2 äq/ Port
Hirsesalat	102
Hummus (200 g)	394
Gemüse Cous Couspfanne	398
Vegane Gänsekeulen (Austerpilz)	467
Helgoländer Fischgulasch	1087
Tagliatelle Prima Verde	1131
Zander Blattspinat, Kirschtomaten, Petersilienkartoffeln	1554
Hähnchengeschnetzeltes mit Tagliatelle	1875

Übersee & Strom

Bremerhaven

Am Ende entscheidet der Gast?

Kalbsfleisch hat mit die höchsten Emissionen unter den Fleischsorten. Das klassische Wiener Schnitzel ist aber nach wie vor eines der beliebtesten Gerichte der Deutschen. So auch im Strom. Geht es nach den Emissionen, sollte Kalbsfleisch möglichst von der Karte verschwinden. Aber verschwinden dann auch die Gäste, die extra für das besonders gute Kalbsschnitzel ins Strom kommen? Hier gab es hitzige Diskussionen, nicht nur in Bremerhaven, sondern auch in anderen Workshops. Das Schnitzel ist ein Thema, fast überall.

Generell muss gelten, dass Veränderungen auch an die Ansprüche der Gäste angepasst werden. Gute Ansätze gibt es immer. Z.B. könnte das Kalb durch hochwertiges Schweinefleisch, wie Iberico, Livar, oder Duroc ersetzt werden. Schmackhaft und preislich eher günstiger, aber zumindest nicht teurer kann so eine konkurrenzfähige Alternative entstehen. Die Vermarktung erfordert aber Fingerspitzengefühl, der Gast muss eingeladen, motiviert werden, besonders der konservative Gast ist nicht immer offen für Neues.

Auch das Übersee hat bereits ähnliche Erfahrungen gemacht. In 2023 wurde die Karte überarbeitet, fast ausschließlich auf Bio-Zutaten umgestellt und ungesunde und weniger umweltfreundliche Gerichte gestrichen. Ganz im Sinne der Unternehmenskultur. Das Resultat: Weniger Gäste. Die Kreuzfahrtgäste und andere relevante Zielgruppen am Bremerhavener Hafen wurden so scheinbar nicht angesprochen. Die Karte wurde wieder umgestellt. Am Ende entscheidet eben der Gast und will vor allem die Wahl haben. Fließende, kleine Veränderungen sind oft einfacher umzusetzen, als die ganze Kartenkonzeption ad hoc umzustellen. Trotz Rückschlag bleibt das Übersee aber motiviert am Ball und will neue Wege suchen.

Rezepturen

(tatsächliche Mengen)

Helgoländer Fischgulasch a la Hasan

1 Portion			CO ₂ äq in g
	Seelachs	100 g	460 g
	Zucchini	50 g	16 g
	Paprika	30 g	15 g
	Zwiebeln	20 g	5 g
	Sahne (Vollfettstufe, 35% Fett)	60 g	357 g
	Weißwein	10 ml	7 g
	Garnelenpaste	10 g	108 g
	Salz	10 g	3 g
	Pfeffer	2 g	9 g
	Kartoffeln	160 g	35 g
Gesamt			1095 g

Hasan ist ein alter Hase in der Küche, hat schon in vielen Küchen gearbeitet und weiß, was es heißt (*Achtung Küchenjargon !*) "im Scheiß zu sein". Was ihn daher auszeichnet und für jede Küche, die hoch frequentiert ist zu einem wertvollen Mitarbeiter macht ist gesunder Pragmatismus und Lösungen, die sich auch "im Scheiß" umsetzen lassen.

Dieses Gericht zeigt diese Qualitäten und einige gute Ansätze lassen sich entsprechend ableiten. Geschmacklich war es einwandfrei. Hasan weiß, was er tut. Nun war allerdings zum Praxis-Workshop die Fischbestellung nicht gekommen. Besonders klimafreundlicher Fisch stand also nicht zur Verfügung. Seelachs war aber für die aktuelle Speisekarte sowieso im Haus. Dieser hat aber einen deutlich schlechteren CO₂-Fußabdruck als der bestellte Zander und Hasan sollte ja ein möglichst klimafreundliches Gericht entwickeln. Konsequenz: "Dann machen wir halt weniger Fisch rein"... Einige andere Zutaten hätten sich auch durch klimafreundlichere ersetzen lassen können, aber die Erfahrungswerte fehlten.



Hasan wollte sicher gehen, dass es schmeckt. Die recht geringe Fischmenge ist aber beim Testessen gar nicht aufgefallen. Eintöpfe, Gulasch, Frikassee und andere soßenlastige Gerichte eignen sich gut, um die Menge an Fleisch oder Fisch zu reduzieren, immer in Kombination mit anderen Einlagen natürlich. So konnte Hasan mit seiner pragmatischen Herangehensweise den CO₂-Fußabdruck des Gerichtes im Vergleich zu einem regulären Fischgericht mit 160 - 180 g Fisch bereits um ca. 20- 25 % reduzieren.

Hinzu kommt Hasans Abneigung, statt Sahne eine pflanzliche Alternative für die Soße auszuprobieren. Das wirkte natürlich im ersten Moment nicht besonders zielführend, aber wenn man den ein oder anderen Koch kennt, durchaus plausibel. Gerichte für andere zu kochen, die nicht schmecken verletzen den Stolz. Das gilt es immer zu vermeiden und das zeichnet gute Köche aus. Ableiten lässt sich davon eine gesunde Herangehensweise. Es muss immer schmecken, wenn es darauf ankommt. Gerichte verändern oder neu zu gestalten funktioniert in mehreren Schritten und mit viel Ausprobieren, dieses Ausprobieren ist essenziell um das bestmögliche Ergebnis zu erreichen und besonders bei konzeptionell auch für den Gast neuartigen Gerichten zu überzeugen. Also ist Hasans Herangehensweise am Ende gar nicht so verkehrt. Schritt für Schritt neue Dinge ausprobieren und nie Kompromisse auf Kosten des guten Geschmacks machen.

Jennies vegane Gänsekeulen

2 Portionen			CO ₂ äq in g
	Austernpilz	500 g	354 g
	Reispapier	10 g	15 g
	Maisstärke	30 g	14 g
	Wasser	40 ml	0 g
	Sojasauce	30 ml	15 g
	Cumin	1 g	0,3 g
	Paprika (edelsüß)	2 g	18 g
	Olivenöl	50 ml	87 g
	Koblauch	1.5 g	0,5 g
	Salz	2 g	0,5 g
	Ahornsirup	15 ml	13 g
Gesamt			518 g

Frikadellen, Buletten und Pflanzerl

Die Workshops in Übersee und Strom standen im Zeichen des Ausprobierens. Die Teilnehmer hatten sich explizit gewünscht viel Neues auszuprobieren. Das hat dazu geführt, dass noch mehr als in den anderen Betrieben Versuchsrunden mit kleinen von Harald bestimmten Warenkörben gekocht wurden und für die Teilnehmer neue Rezepturen ausprobiert wurden. Es gab zum Beispiel, ganz im Sinne der Bistroküche eine Buletten-Session mit veganen Fischfrikadellen, Brokkoli-Pflanzerl, Tofu-Kichererbsenbällchen und asiatischen Gemüsepuffern. Außerdem gab es eine Challenge in der geschmorter Sellerie verarbeitet werden musste und einen allgemeinen Experimentier-Warenkorb dazu, der im Zeichen der umwelt- und klimafreundlichen Küche stand (bei allen Betrieben jeweils mit kleinen Unterschieden).

Übersee & Strom

Bremerhaven

Jennie leitet den Service im Übersee. Sie lebt selbst überwiegend vegetarisch und hat dieses Rezept für die Gänsekeulen-Alternative mitgebracht. Im Eifer des Gefechts hat das Formen und Wickeln ins Reispapier nicht so gut geklappt, aber der Ansatz war durchaus sehenswert. Ob man das Gericht nun als "vegane Gänsekeule" bezeichnen sollte oder dann lieber doch als Pilztasche hat hitzige Diskussionen ausgelöst. Die faserige Konsistenz des gezupften und geschmorten Austernpilzes erinnert zumindest etwas an Geflügeltexturen. Dass es schöner ist Fleischalternativen selbst zu produzieren als industriell gefertigte Produkte kaufen da waren sich dann aber alle einig und Jennie hat bewiesen, dass gute Ideen für Gerichte nicht immer nur von den Köchen kommen müssen.



Berlin, Gendarmenmarkt

Gendarmenmarkt 5,
10117 Berlin

6

Hugo und Notte Berlin

Restaurant und Veranstaltungen

Restaurant:

- Plätze:
 - Innen: 70
 - Außen: 70
 - Bankett: 10 -250
- Essen/Jahr:
 - ca. 38.000
- Service:
 - täglich 12:00 - 22:00
 - Mittags- und Abendkarte
 - Eigene Brauerei im Haus
- Speisekarte:
 - Feste Karte
 - Ergänzende saisonale Karten
 - Kartenwechsel: 2-3 Monate

Kurzbeschreibung

Das Hugo und Notte ist Teil der BESONDERE ORTE Umweltforum Berlin GmbH. Das Restaurant liegt direkt im französischen Dom und bietet eine französisch geprägte Küche an. Gleichzeitig wird von dort in Teilen das Catering für die Veranstaltungen im französischen Dom geschickt.

Bisherige Nachhaltigkeitsbestrebungen:

- Bereits sehr nachhaltig aufgestelltes Gesamtunternehmen, besonders für den Event-Bereich
- Teilweise Zutaten in Bio-Qualität (keine Zertifizierung)
- Nachhaltige Reinigungsmittel
- Nachhaltigere Ausstattung
- Veggie-Projekt für Veranstaltungscatering

Ziele und Wünsche für das Projekt

- Wissensvermittlung und Sensibilisierung der Mitarbeitenden, alle mitnehmen
- Gestaltung der Speisekarte nachhaltiger umsetzen(mehr regional und saisonal)

Aktueller Stand und Herausforderungen

Das Hugo und Notte ist allein aufgrund seiner Location im Französischen Dom besonders. Die Besondere Orte Umweltforum Berlin GmbH zu der es gehört, ist ebenso ist in nahezu allen Geschäftsbereichen und vor allem im Eventbereich bereits sehr nachhaltig aufgestellt und zertifiziert. Auch wenn im Hugo und Notte bereits viel mit Produkten aus dem Berliner Umland gearbeitet wird, wurde hier von Seiten des Betriebes noch Optimierungsbedarf festgestellt, um auch das Restaurant entsprechend dem Gesamtunternehmen umwelt- und klimafreundlicher aufzustellen.

Eine besonders relevante Zielgruppe sind die Gäste des benachbarten Konzerthauses. Die französisch geprägte Speisekarte ist aus Projektsicht zwiegespalten. Zum einen gibt es gute vegetarische/vegane Gerichte mit gutem CO₂-Fußabdruck, zum anderen diverse schwere Fleischgerichte mit sehr schlechtem CO₂-Fußabdruck.

Bewertung der eigenen Speisekarte (Hauptgänge)

1	Portobello-Pilz  Gefüllt mit Bouche de Chevre, Schalotten und Sonnenblumenkernen, cremige Polenta und Tomaten-Chutney ^{A, G, H, L}	€ 21.50	1821-1891 g CO ₂ Äq
2	Süßkartoffel-Quinoa-Puffer     Gebratene Pastinaken mit Kräutermarinade und Bärlauchsauce ^H	€ 21.50	149-239 g CO ₂ Äq
3	Pochierter Kabeljau Herzoginkartoffeln, grüner Spargel und Krustentiersauce ^{D, F, G, W, L}	€ 24.50	2130-3667 g CO ₂ Äq
4	Filet von der Dorade Tomatisierte Graupen, Sellerie-Lauchgemüse und Zitronen-Buttersauce ^{D, F, G, H, L}	€ 24.50	1554-4365 g CO ₂ Äq
5	Coq au vin rouge  Geschmortes Wurzelgemüse und Kartoffeln ^{D, H, L}	€ 22.00	1813-2272 g CO ₂ Äq
6	Filet vom Havelländer Apfelschwein  Kartoffelpüree, junge Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelgrünpesto ^{A, H, L}	€ 26.00	5020 g CO ₂ Äq
7	Entrecôte  Kartoffelgratin, Speckbohnen und Sauce béarnaise ^{H, L}	€ 29.00	10938-12368 g CO ₂ Äq
8	Maispoularde Cremige Polenta, grüner Spargel und Gremolata ^{G, H, L}	€ 24.00	1710- 2409 g CO ₂ Äq
9	Kalbsbouletten Kartoffelpüree, Fingermöhren und Senfsauce ^{B, D, E, G, L}	€ 21.50	4634- 4867 g CO ₂ Äq
10	Kalbsschnitzel Lauwarmer Kartoffel-Gurkensalat, Preiselbeeren ^{B, D, E, G, L}	€ 26.00	9314- 9585 g CO ₂ Äq

Haltung

Wofür wollen wir eigentlich stehen ?

Eine Frage, die in jedem Workshop an die Teilnehmer gestellt wurde, war eben diese. Wofür wollt Ihr eigentlich stehen? Wie wollt Ihr kochen und was für ein Restaurant wollt Ihr sein?

Diese Fragen helfen für Mitarbeitenden oft, in einem ersten Schritt Orientierung zu finden, in einem Themenbereich, der bisher eher zweitrangig, oder nur in Teilen vorhanden war. Etwas, dass evtl. vorher nur ein Thema der Geschäftsführung war, wird so zum eigenen Thema. Zu fünf gezielten Fragen wurde alle Teilnehmer also das Personal und Herz des Restaurants angehalten Antworten zu formulieren. Anschließend wurden diese anonym zu den jeweiligen Fragen gehängt und im Nachgang durfte jeder Teilnehmer

noch einmal individuell Punkte für die von ihm/ihr als am Besten wahrgenommenen Antworten vergeben.

Aus den Antworten wurde dann im Nachgang eine Haltung formuliert. Diese Haltung, aus der Belegschaft, kann die Basis für zukünftiges Arbeiten und auch ein Stück weit Commitment sein. Etwas, dass dann evtl. auch dafür geeignet ist auf der Speisekarte oder im Restaurant ausgehängt zu stehen und etwas, dass neuen Mitarbeitern beim Eintritt die Haltung des Betriebes und den Stellenwert des Themas in der Unternehmenskultur verdeutlicht.

Diese Aufgabe wurde allen teilnehmenden Teams in z.T. abgewandelten Varianten gestellt. Der erste Entwurf, der zum Workshopende mit den Teilnehmern des Hugo und Notte abgestimmt wurde, ist besonders gelungen und zeigt wie so eine formulierte Haltung aussehen kann.

Wir sind das Hugo und Notte

Wir lieben Genuss, Gastgeber sein und glückliche Gäste.

Gute Qualität und faire Produkte sind von Beginn an ein Standard, der für uns enorm wichtig ist.

Nachhaltigkeit, Umwelt- und Klimaschutz sind dabei Kernkriterien und gehören unserer Meinung nach in die Abläufe eines jeden modernen Gastronomiebetriebes.

Das ist nicht immer einfach. Auch für uns als gelerntes Küchen- und Servicepersonal.

Wir wollen nach wie vor für jeden Geschmack etwas anbieten, aber versuchen gleichzeitig uns jeden Tag in der Konzeption unserer Gerichte und unserer täglichen Arbeit dahingehend weiterzuentwickeln und laden unsere Gäste dazu ein uns dabei zu begleiten.

Dazu gehört:

- Wir bilden uns weiter und probieren neue Produkte, neue Techniken und Ungewohntes aus.
- Wir arbeiten an klimafreundlichen (emissionsarmen) Gerichten und freuen uns auf das Feedback unserer Gäste.
- Wir arbeiten mit so viel wie möglich mit frischen Produkten aus der Umgebung. Starke regionale Partner und das Berliner Umland liegen uns am Herzen.

Als Teil der Besondere Orte (Umweltforum) GmbH haben wir mit dem Französischen Dom bereits eine besondere und einzigartige Location.

Unser Ziel ist es, im Sinne der Unternehmensphilosophie eine genauso besondere und einzigartig nachhaltige(re) Speisekarte zu haben.

Gleichzeitig stehen wir zu unseren Klassikern, kochen diese so nachhaltig wie möglich und überlassen unseren Gästen die Wahl.

Klimafreundliches Fingerfood

Neben der Entwicklung einzelner Gerichte für eine nachhaltige(re) Speisekarte, stand im Hugo und Notte das Experimentieren mit klimafreundlichem (und veganem) Fingerfood im Vordergrund. Da das Hugo und Notte zum Teil auch die Veranstaltungen im französischen Dom kulinarisch betreut und generell nachhaltiges Fingerfood im Rahmen der Eventaktivitäten der Besondere Orte GmbH ein Thema ist. Auch hier ging es primär ums ausprobieren. Es wurde mit saisonalen Warenkörben gearbeitet und es gab eine Vielzahl sehenswerter Ergebnisse. Besonders war, das auch Jette, als Vertretung der Geschäftsführung und in der Funktion der Nachhaltigkeitsmanagerin bei den Workshops dabei war und so eine Brücke zwischen theoretischer und praktischer Betrachtung geschlagen werden konnte. Jettes Idee: Eine Art Räucherlachs-Canapé aus eingelegter Karotte mit Norialge und Rauchsatz fand dabei regen Anklang. Teile dieses Fingerfoods wurden dann auch bei der Abschlussveranstaltung, die im französischen Dom stattfinden durfte angeboten.

Der selbstgewählte Fokus lag auf veganen Produkten. Es wurde eine Vielzahl an veganen Milchersatzprodukten getestet. Darunter Butter-, Schmand-, und Sahnevarianten.



Räucherlachs-schnitte aus Karotte (vegan)



Linsensalat mit gebackenem Kürbis (vegan)



Gebackene Erbsen-Minz Bällchen mit Feta und Limettenmayonaise (vegan)



Nancy´s Ingwercreme mit geschmortem Apfel



Vegane Creme Brûlée



Veganes Mousse au chocolat

Schleswig-Holstein, Nordfriesland

Neustadt 60-68,
25813 Husum

7

Husumer Brauhaus Husum

Restaurant, Hotel und Brauerei

Restaurant:

- Plätze:
 - Innen: 130
 - Außen: 60
 - Bankett: ca. 150
- Service: (Do-Sa)
 - täglich 17:00 - 21:30
 - Abendkarte
 - Frühstück und teilweise Lunch für Hotelgäste
 - Eigene Brauerei im Haus
- Speisekarte:
 - Feste Karte plus Wochenkarte
 - Kartenwechsel: 4-6 Monate



Kurzbeschreibung

Das traditionsreiche Brauhaus Husum ist Teil des Best Western Plus Theodor Storm Hotels Husum. Es liegt zentral zwischen Schloss und Innenstadt in Husum im historischen Gebäude, das früher eine Bank beherbergte. Im Restaurant wird eine deftige, heimische Brauhausküche serviert. Neben der Restaurantküche gibt es eine Produktionsküche und eine Show-Küche im Haus. In der hauseigenen Brauerei werden diverse Biere gebraut und vertrieben.

Bisherige Nachhaltigkeitsbestrebungen:

- (Fast) plastikfreies Frühstück
- regionale Produkte

Ziele und Wünsche für das Projekt

- Erster Schritt in Richtung mehr Nachhaltigkeit im Unternehmen grundsätzlich
- Externe Motivation/Begeisterung für das Thema in Richtung der Mitarbeitenden. Im besten Fall mit dem Ziel Eigeninitiative anzukurbeln

Aktueller Stand und Herausforderungen

Das Brauhaus Husum ist ein eher klassisches Restaurant mit typischen Brauhausgerichten, hat aber gleichzeitig relativ viele vegetarische/vegane Positionen auf der Speisekarte. Im Rahmen einer Nachhaltigkeitsoffensive des Hotels mit Restaurant erfolgte auch die Teilnahme am Projekt. Das familiär geführte Haus besteht aus zwei Gebäudeteilen. Im denkmalgeschützten Jugendstil-Haupthaus befinden sich Restaurant, Brauerei um Zimmer im Obergeschoss. Im neuen Teil Tagungsräume, Frühstücksbereich, Produktionsküche und diverse weitere Zimmer.

Bewertung der eigenen Speisekarte

Burger 	
Klassisch Salat • Gurke • Tomate • rote Zwiebeln • Dinkelbrötchen	
Galloway Rind ca. 200 g Bacon • Käse • Brauhaus-Burgersoße	2157 g CO2 Äq 21,80
Gemüsebratling ca. 130 g  Guacamole • Steakhaus Pommes	443 g CO2 Äq 17,90 + 4,00
<i>Für den kleinen Hunger</i>	
Laugenbrezel • Butter • Backensholzer Deichkäse	3,40 4,20 5,20
Ofenkartoffel Salat • Sour Cream • Eingelegerter Bier-Hirtenkäse • Maishähnchenbrust	803 g CO2 Äq 9,00 1348 g CO2 Äq + 5,50 1238 g CO2 Äq + 7,00
Holsteiner Kartoffelsuppe Gemüswürfel • frische Kräuter • gebratener Speck	265 g CO2 Äq 7,20 325 g CO2 Äq + 1,00
Treberbrot Griebenschmalz	7,20
<i>veggie</i> <i>vegan</i> 	
„Braumeisterfrühstück“ Bratkartoffeln • Eier • Gewürzgurke • Katenschinken	342 g CO2 Äq 12,90 + 1,50
Hausgemachte Bierspätzle Spätzle • Helles Lager • Husumer Käse Deichkäse • Röstzwiebeln • kleiner Salat	571 g CO2 Äq 15,50
Bandnudeln Brokkoli • Paprika • Sojaschnitzel Karotten-Ingwersoße • Hefeflocken	1777 g CO2 Äq 21,90
<i>Deftiges mit und zum Bier</i>	
„Husumer Pannfisch“ Gebratenes Seelachsfilet • Senfsaatsoße • Bratkartoffeln • Salat	1111 g CO2 Äq 21,90
Spare Ribs Honig-Mandarinensoße • Kräuterbaguette • Salatbeilage	1755 g CO2 Äq 25,90
Original Husumer Bier Currywurst Hausgemachte Currysoße • Zwiebeln • Steakhaus Pommes	3500 g CO2 Äq 14,90
Schnitzel vom Frisco Schwein Weizenmalz • Bratkartoffeln • Salat	3383 g CO2 Äq 22,90
Hausgemachtes Sauerfleisch im Glas Bratkartoffeln • Gewürzgurke • Senf	2157 g CO2 Äq 18,90
Hausgemachtes Bier-Gulasch im Pfännchen Galloway Rind • Dunkles Lager • Paprika • Spätzle	2638 g CO2 Äq 19,80
	8786 g CO2 Äq

Husumer Brauhaus Husum

Kartendesign: Speisekarten können sehr unterschiedlich aussehen. Bei vielen wir es immer puristischer. Wenige aber qualitativ hochwertige und häufiger wechselnde Gerichte liegen im Trend. Was aber oft übersehen wird. Speisekarten sind neben der direkten Kommunikation eine der wenigen Mittel, mit denen der Gastronom Einfluss auf seine Gäste und deren Speisenwahl hat.

Die „Öko-Ecke“: Klassische Karten haben oft die typischen Kategorien. Fisch, Fleisch, Vegetarisch, usw.. Das kann dazu führen, dass vegetarische Gerichte schnell in der mentalen „Öko-Ecke“ landen. Vermutlich schaut sich der konservative Esser diese Kategorie gar nicht erst an. Eine offene Kartengestaltung kann Abhilfe schaffen. Sind alle Gerichte gleichberechtigt in einer Kategorie oder zumindest anders sortiert, bleibt dem Gast keine Wahl als die Gerichte zu sichten. Dies kann oft helfen, wenn sich starke und ausgereifte vegetarische und vegane Gerichte schlecht verkaufen.

Positionierung: Eine Studie der Universität Würzburg hat gezeigt, dass der Gast dazu neigt, die erste Position in einer Kategorie als Standard-Option anzusehen. Tendenziell wird diese öfter bestellt. Der Burger ist ein gutes Beispiel. In der Regel ist dies der Rinderburger. Wird der Chicken- oder Veggieburger auf die erste Position gesetzt sagt dies aus: Dies ist unser Burger „des Hauses“ das Standardgericht in der Kategorie.

Es ist nicht einfach Einfluss auf den Gast zu nehmen, aber ein wenig Spielraum liegt hier im Bereich des Kartendesigns. Selbst leicht provokante, progressivere Kartendesigns, die dazu führen, dass der Service häufiger auf die entsprechenden Gerichte (vielleicht auch kontrovers) angesprochen wird, kann bei gut geschultem Service-Personal sinnvoll und zielführend sein. Ganz nach dem Motto: Alles kann, nicht muss.



Rezepturen

(tatsächliche Mengen)

Bananen-Fischcurry

4 Portionen

		CO ₂ äq in g
	Rotbarsch 390 g	493 g
	Bananen 185 g	20 g
	Fischfond 400 ml	681 g
	Couscous 160 g	43 g
	Cherrytomaten 30 g	4,7 g
	Zwiebeln 120 g	11 g
	Weißwein 70 g	15 g
	Salz 3 g	0,3 g
	Currypaste 30 g	11 g
	Kokosnussmilch 200 g	88 g
	Öl 55 g	53 g
Gesamt		1421 g



An der Küste aber wenig Fisch auf der Karte ... Dies war eine der Feststellungen in Husum. Daraus entstanden dieses Fischcurry und ein Fischeintopf. Das Curry, einfach gehalten, etwas oldschool, aber möglichst pflanzlich. Es entstand eine Diskussion, ob dies für das Brauhaus infrage käme, da zu exotisch. Geschmacklich mit 7,4 von 10 Punkten durchaus akzeptabel abgeschnitten. Die Mehrheit war dann aber doch dafür, dass es nicht passt.

Interessant: Es entstand eine Diskussion, ob Bananen im Sinne der Nachhaltigkeit zu rechtfertigen seien. Die Antwort aus Klimasicht ist relativ simpel. Ja. Und das gilt grundsätzlich für die meisten Produkte. Solange es keine Flugware ist, ist es aus Emissionssicht zumindest nicht dramatisch. Schifftransporte sind relativ effizient. Alles, was mit dem Flugzeug kommt gehört nicht mehr in die Kühlhäuser moderner Restaurants.



Warmer Birne-Bohne-Speck Salat mit Graupen

Eine Abwandlung zum norddeutschen Klassiker Birne-Bohne-Speck war die Einstiegs-Aufgabe für den zweiten Workshoptag. Das Gute daran, diese Kombination ist eher älteren und Konservativen Gästen bekannt. Es wird wenig negative Assoziationen geben und aus einem Klassiker wird plötzlich ein klimafreundlicheres Gericht. Eine schöne Variante wurde von Andreas und Team zusammengestellt. Als warmer Salat mit Graupen und einer nussigen Marinade wurde diese Aufgabe hier bestens erfüllt.

3 Portionen

		CO ₂ äq in g
	Rollgerste 80 g	21 g
	Grüne Bohnen 150 g	27 g
	Birnen 150 g	15 g
	Rucola 50 g	9,5 g
	Eichblattsalat 100 g	18g
	Mandelmus 30 g	25 g
	Sesamöl 20 g	60 g
	Ingwer 15 g	8 g
	Zitronensaft 20 g	5,5 g
	Apfelsaft 40 g	19 g
	Speck 100 g	307g
Gesamt		511 g

Fischeintopf (Senf)

3 Portionen

		CO ₂ äq in g
	Butter	60 g
	Weißmehl	40 g
	Fischfond	500 g
	Senf	40 g
	Senfkörner	20 g
	Karotten	100 g
	Blumenkohl	185 g
	Kartoffeln	200 g
	Stangensellerie	50 g
	Limette	50 g
	Queller	40 g
	Rotbarsch	300 g
	Zwiebeln	50 g
	Grüne Bohnen	30 g
Gesamt		1656 g

Fonds und Flüssigkeiten

Geht es um Saucen und Fonds, wird es kompliziert. Jeder Fond ist anders und hat andere Emissionswerte. Insofern können die folgenden Durchschnittswerte z.T. stark abweichen, sollen aber ein Gefühl für die Verhältnismäßigkeit geben.

Durchschnittliche CO₂äq je 100 g

Kalbsfond	780 g
Rinderbrühe	706 g
Hühnerfond	179 g
Fischfond	511 g
Gemüsefond	32 g
Sahne	595 g
Milch	209 g
Wasser	0-2 g
Kokosmilch	133 g
Hafermilch	22 g

Husumer Brauhaus Husum



Ein schönes, klassisches Gericht. Interessant hier, genauso wie beim Fischcurry, sind die Auswirkungen des Fischfonds. Etwas über die Hälfte der Emissionen sind hier zuzuordnen. Sicherlich gilt es zu differenzieren, ob Fischkarkassen und Abschnitte ohnehin im Haus sind und so noch verwertet werden, oder ob ein Fischfond extra angesetzt wird. Überlegungen, wie man die Auswirkungen des Fonds reduzieren kann, sind spannend, zumal ein Fischeintopf schon nach Fisch schmecken sollte. Angedachte Varianten waren: Mit Algen und Gemüsefond zu arbeiten, vegane Fischsauce zu nutzen oder sogar mit einem Hühnerfond zu arbeiten.

Eine weitere einfache Reduktionsmöglichkeit wäre, die Butter durch ein pflanzliches Fett zu ersetzen. Ansonsten ist dieses Gericht mit 1656 g CO₂ äq nicht überdurchschnittlich gut in der Bewertung. Aber durchaus noch vertretbar, besonders, wenn man davon ausgeht, dass es als eine Alternative für Fleischgerichte funktionieren kann und so zu deren Reduktion führt.

Schleswig-Holstein, Schaalsee

Lindenalle 15

23883 Seedorf, OT Groß Zecher

8

Zur Kutscher- scheune Gut Groß Zecher

**Restaurant, Cafe,
Unterkunft, Tagung**

Restaurant:

- Plätze:
 - Innen: 80
 - Außen: 100
- Essen/Jahr:
 - ca. 12.000
- Service: (ganzjährig, saisonal reduziert)
 - (Saison)Mi- Sa: 12:00 - 21:00
 - Mittag, Kaffee und Kuchen, Abend
- Speisekarte:
 - Feste Karte plus Wochen-/ Tagesangebote
 - Kartenwechsel: ca. halbjährlich



Kurzbeschreibung

Das Gut Groß Zecher liegt eingebettet in mächtige Wälder und umgeben vom Schaalsee bzw. Kückensee in malerisch historisch gewachsener Landschaft ca. 15 Km östlich von Mölln, direkt an der mecklenburgischen Landesgrenze. Die Kutscherscheune mit Ihrer Seeterrasse bietet eine regionale Heimatküche mit internationalen Einschlägen, mit Wild und Fisch aus eigener Jagd/Fischerei an. Selbst gebackene Torten und Kuchen runden das Sortiment ab und machen das Gut Groß Zecher und die Kutscherscheune zu einem bekannten Ausflugsziel der Gegend.

Bisherige Nachhaltigkeitsbestrebungen:

- Generell nachhaltige Ausrichtung und Betriebsführung der Inhaberfamilie
- Fokus auf regionale Produkte
- Energetisch gut aufgestellt (Hackschnitzel aus eigenen Wäldern)

Ziele und Wünsche für das Projekt

- Neue Impulse
- Mitarbeiter abholen

Aktueller Stand und Herausforderungen

Auf Gut Groß Zecher spürt man die Verbundenheit zur Natur, zum Land und zur Geschichte des Gutes. Die Familie von Witzendorff, lebt eine ganz natürliche Form der Nachhaltigkeit auf dem Familienbetrieb und ist in dieser Hinsicht sehr umtriebig. So viele Produkte wie möglich kommen aus der Gegend und sogar aus gutseigenen Quellen. Fisch, Wild, Obst, Mehl und die Hackschnitzel für die moderne Heizungsanlage z.B.

Doch wie so oft in der Gastronomie dominiert das stressige Tagesgeschäft. Vegetarische und vegane Gerichte sind reichlich vorhanden. Doch gelegentlich benötigt das Personal frische Impulse und neue Ideen müssen her.



Kutscher- scheune Groß Zecher

Die Konditorin und die Sahne

Besonders in der Kutscherscheune ist die Tatsache, dass es eine eigene Konditorei gibt. Sybille und ihre Kollegin backen feinste Torten und Kuchen. Beide verstehen ihr Handwerk und haben jahrelange Erfahrung.

Nun findet im November 2024 der Praxisworkshop eines Nachhaltigkeitsprojektes statt. Und Harald der Workshopleiter ermuntert Sybille etwas offensiver, doch auch mal zu schauen, ob man das Backen auch etwas klimafreundlicher gestalten kann. Die Begeisterung hält sich in Grenzen. Harald ist Koch, kein Konditor und offensichtlich kein Profi in der Backstube. Sybille weiß, was Sie tut und hat schon viel ausprobiert. Auch der ein oder andere vegane Kuchen ist bereits im Portfolio. Aber nun gut. Dann wird sich mal angeschaut, was Harald so angeschleppt hat. Problematisch für vegane Torten ist das Thema Sahne. Hier gibt es keinen adäquaten Ersatz. Harald hat 4 verschiedene pflanzliche Alternativen (Schlagcremes) mitgebracht, die alle versprechen, allerfeinster Sahneersatz zu sein...

Ergebnis: Taugt nichts. Maximal eine der vier Varianten ist überhaupt ansatzweise nutzbar.

Außerdem hat Harald noch vegane Kuchenrezepte mitgebracht.

Ergebnis: zwei von drei Kuchen werden nichts. Einer ist ganz ok.

Auch dies gehört leider zu Projekten wie diesen dazu. Ausprobieren heißt auch Scheitern. Sybille hat recht behalten. Harald war etwas geknickt, aber immerhin wissen beide jetzt einige Dinge mehr, die man lieber lassen sollte.

Rezepturen

(tatsächliche Mengen)

Frikadellen vom Schaalseehecht Mit Spinat-Graupenrisotto

		CO ₂ äq in g
	Hecht 600 g	435 g
	Brötchen 80 g	27 g
	Eier (Freilandhaltung) 95 g	68 g
	Kichererbsenmehl 100 g	33 g
	Gewürze 15 g	1,75 g
	Knoblauch 10 g	1 g
	Petersilie 10 g	1,75 g
	Dillkraut 10 g	1,75 g
	Rollgerste 300 g	39 g
	Sahne (Doppelrahmstufe, 45% Fett) 100 ml	147 g
	Kidneybohnen 100 g	24 g
	Spinat 80 g	4,25 g
	Olivenöl 30 g	29 g
	Ziegenkäse 50 g	105 g
	Butter 30 g	91 g
	Parmesan 100 g	257 g
	Lauchzwiebeln 30 g	2 g
	Gemüsebrühe 400 g	32 g
Gesamt		1303 g

Ariel, Küchenchef der Kutscherscheune hat hier ein sehr schönes Gericht kreiert.

Wo der Hecht gelebt hat, kann man direkt von der Seeterrasse des Restaurants aus sehen. Somit ist dies nicht nur ein schönes klimafreundlicheres und in die Region passendes Gericht, es steckt auch eine Story hinter den Hechtfrikadellen. Eine Story, die erfahrungsgemäß funktioniert und Gäste zur Auswahl des Gerichtes motivieren kann. Dies ist etwas, dass auf der Speisekarte der Kutscherscheune bereits sehr schön praktiziert wird.

Klar, nicht jeder hat einen See vor der Haustür und eine eigene Jagd, doch Produzenten aus der Region lassen sich immer finden. Häufig ist dies nicht nur gut für die Kommunikation, sondern schafft auch wirtschaftliche Synergien. Der angerichtete Teller war auch hier wieder schneller leer als die Kamera ein Foto schießen.



Zur Kutscherscheune *Speisekarte*

In unserem Restaurant & Café vereinen sich alle Aspekte der Nachhaltigkeit in der regionalen Küche. Wild aus eigener Jagd, je nach Fang des Gutfischers frischer Fisch aus dem Schaalsee, hausgemachte Nudeln und das Mehl für unsere Teige und Brote stammt von unserem Acker. Sie möchten mehr erfahren? Schauen Sie hier: www.gutgrosszecher.de/natur/nachhaltigkeit

Ginas Spinatknödel mit Wiringsalat

4 Portionen			CO ₂ äq in g
	Brötchen	250 g	78 g
	Blattspinat	500 g	77 g
	Zwiebeln	250 g	27 g
	Rapsöl	30 ml	14 g
	Milch (UHT, Vollrahm, 3.5%)	150 ml	76 g
	Eier (Freilandhaltung)	150 g	101 g
	Gewürze	30 g	4,2 g
	Dinkelmehl	25 g	7 g
	Senf	10 g	2,2 g
	Apfelessig	5 ml	4,1 g
	Zucker	5 g	0,5 g
	Wirsing	450 g	33 g
			424 g



Auf der Suche nach neuen Ideen sind die Damen aus Schleswig-Holstein kulinarisch im Alpenraum gelandet. Spinatknödel und Kaspressknödel wurden ausprobiert. Geschmacklich wurden beide gut bewertet. Schön ist, dass die Welt der Knödel endlos ist und mit einigen wenigen Basisrezepten lässt sich alles daraus machen. Ob den Kaspressknödel mit Pilzen und Pilzfüllung, den Spinatknödel zum Nussknödel machen oder Kürbispüree und Kürbiskerne unterarbeiten für einen Kürbisknödel. Ebenso für Veranstaltungen bieten Knödel viele Möglichkeiten. Auch, wenn wie hier, nicht vegan, haben Knödelgerichte in der Regel immer noch einen guten CO₂-Fußabdruck.



Resümee

Der Weg zu einer nachhaltige(re)n, klimafreundliche(re)n Küche

Unmengen Rezepte mit angehängten CO₂-Werten. Diverse Stunden mit dem Eaternity Tool. Und eine Vielzahl von Optimierungsmöglichkeiten. Aber wie sieht der Weg aus? Leider ist die Antwort darauf: "Nicht immer einfach".

Das Tool ist ein wundervolles Werkzeug. Aber um es richtig zu nutzen, muss Zeit investiert werden. Zutaten müssen individuell konfiguriert werden und saisonale Schwankungen müssen einbezogen werden. Die Datenerfassung in den Rezepturen ist auch im Projekt viel über Durchschnittswerte gelaufen, da schlicht die Zeit fehlte, jede einzelne Zutat individuell zu konfigurieren. Hinzu kommt, dass z.B. der Spinat im Winter und im Sommer unterschiedliche Fußabdrücke hat. Das erschwert auch die Übertragbarkeit. Wird ein Saisonrezept außerhalb der Saison gekocht, wird der CO₂-Fußabdruck plötzlich wesentlich größer. So gilt auch für die erarbeiteten Rezepte: Vorsicht bei der Anwendung. Ein guter CO₂-Fußabdruck ist oft nur gut, weil es saisonale Zutaten sind, die verwendet werden.

Generell wurde im Projekt aber gerade deswegen so viel mit dem CO₂-Fußabdruck und dem Tool gearbeitet, weil es die einzige Größe ist, die den Umwelteinflüssen, die in der Küche direkt und indirekt verursacht werden (zumindest den wichtigsten) eine Messbarkeit verschafft. Nun sind die vorliegenden Messwerte evtl. nicht immer genau und Rezepte ggf. auch nicht aufs Gramm genau dokumentiert. Was aber der Arbeit mit den Zutaten zu entnehmen ist, sind klare Tendenzen. Tendenzen, welche Lebensmittel starke und weniger starke Auswirkungen auf Klima und Umwelt haben. Und hier wird es endlich etwas einfacher. Mit nur einigen Grundregeln lässt sich der Fußabdruck der angebotenen und verkauften Gerichte bereits deutlich reduzieren. Es geht also im Wesentlichen um eine gute Produktauswahl. Dinge mit hohen Auswirkungen weglassen und wenn möglich durch gute Alternativen ersetzen. Und genau hier hoffen wir mit dem Projekt Wege aufgezeigt zu haben, indem wir das nötige Wissen und die nötige Produktkunde vermitteln konnten, um Produkte zu bewerten und im praktischen Teil auch mit möglichen besagten Alternativen experimentiert haben.

Die wichtigsten Ansätze und Tendenzen



Pflanzlich steht immer besser da als tierisch

Nicht immer umsetzbar, unbequem und auch unter den pflanzlichen Produkten gibt es Übeltäter. Aber selbst ein schwieriges pflanzliches Produkt steht in der Regel immer besser da als ein tierisches. Allein schon da für die Tierzucht Futter nötig ist, dass zuvor auch angebaut werden muss.



Wenn Fleisch, dann möglichst kein Rind (und andere Wiederkäuer)

Rinder stoßen bedingt durch ihren Verdauungsapparat Methan aus. Das macht ihre CO₂-Bilanz wesentlich schlechter. Oft um den Faktor 4 und mehr.



Abfälle und somit unnötige Verschwendung vermeiden

Alles, was unnötigerweise in der Tonne landet, hat umsonst Emissionen verursacht.



Milchprodukte: Je weniger Fett, desto besser

Das Grundprodukt eines jeden Käse, Quark oder Butter ist Milch. Je fetter das Produkt, desto mehr Milch wird benötigt. Für Butter beispielsweise 21 bis 25 Liter. Also je höher der Fettgehalt, desto höher der CO₂-Fußabdruck.



Fette: Pflanzliche Fette vor tierischen

Eigentlich betrifft es überwiegend Butter und das tut dem klassisch ausgebildetem Koch weh, aber Butter verursacht ca. 3,2 mal mehr Emissionen als Olivenöl und 6-mal mehr als Rapsöl.



Flugware streichen

Grüner Spargel aus Peru, Zuckerschoten und Basilikum aus Kenia, Beeren aus Israel und natürlich auch die Flugmango und Papaya aus Südamerika. Flugtransport verursacht enorme Emissionen. Heutzutage kaum mehr vertretbar, aber immer noch in vielen Kühlhäusern zu finden.

Resume

Learnings

Gesamtprojekt

Herausfordernd, anders als alles Vorherige und natürlich nicht immer wie geplant. Dieses Projekt war ein Abenteuer, eine Challenge und vor allem lehrreich. Auch aus Sicht von Tourythm als durchführendem Projektpartner war es aber vor allem ein Erfolg. Ergebnisse waren zwar gelegentlich nicht ausreichend detailliert, Rezepte sind verloren gegangen und so mancher Workshoptag hat viel von allen Beteiligten gefordert. Aber wir haben Lücken zwischen Theorie und Praxis geschlossen, haben handwerkliche Horizonte erweitert, kritisch diskutiert und hinterfragt und so hoffentlich die Branche im kleinen Rahmen des Projektes etwas nachhaltiger und zukunftsfähiger aufgestellt.



Regeln für Alle

...gibt es nicht. Küchen sind individuelle, pulsierende und sich ständig entwickelnde Organismen. Musterlösungen gibt es leider kaum. Oft hilft aber das richtige Best Practice Beispiel, um Wege aufzuzeigen. Wichtig bleibt, Wer am Zeitgeist bleiben will, sollte stets hinterfragen, was getan wird, wie es getan wird und wie Dinge verbessert werden können.

Nachhaltigkeit um jeden Preis

...ist keine Lösung. Ein besonders emissionsarmes Gericht muss sich auch verkaufen, sonst ist nichts gewonnen. Die Klassiker werden bleiben. Um manche gab es in den Workshops richtigen Streit. Alternativen müssen vor allem geschmacklich konkurrenzfähig sein. Platzierung auf der Karte, Kommunikation und sauberes Handwerk sind die Grundlagen für den erfolgreichen Verkauf.

Die kleinen Dinge

... mit großen Auswirkungen. Nicht immer ist es das besonders emissionsarme Gericht, das am Ende die größten Einsparungen ermöglicht. Manchmal ist es auch die kleine Veränderung bei der Beilage des Steaks, das besonders oft verkauft wird.

Kommunikation ist alles

...wenn der Service nicht mit einbezogen und geschult wird, kann der Koch noch so klimafreundlich kochen. Die Kommunikation am Gast ist der Schlüssel um neuartige und ungewohnte Gerichte zu platzieren. Es hilft auch, wenn der Service die Gerichte die verkauft werden sollen selbst mag. Wer verkauft schließlich etwas gerne und motiviert, das nicht schmeckt.

Tipp: Service als Testesser einbeziehen

Tofu ist der Teufel

...so eine recht verbreitete Meinung in Gastronomiekreisen. Nicht ganz zu Unrecht. Tofu ist seit Jahrzehnten bekannt und steht oft für einen einfachen Kompromiss für vegane und vegetarische Gerichte. Meistens schmeckt dies dann auch so. Richtig zubereitet, wie in der asiatischen Küche üblich, kann Tofu aber auch eine Bereicherung sein. Dies gilt für alles Neue und Unbekannte. Probieren, Experimentieren und Richtig zubereiten, so kann sich Potenzial entfalten. Auch die Teilnehmer aller Workshops "mussten" einen kleinen Tofu-Snack probieren.

Ergebnis in der Bewertung: 7,4 von 10 Punkten.

Impressionen Gut Groß Zecher



Impressionen Brauhaus Husum





Impressionen Übersee und Strom



Impressionen Forsthaus Damerow



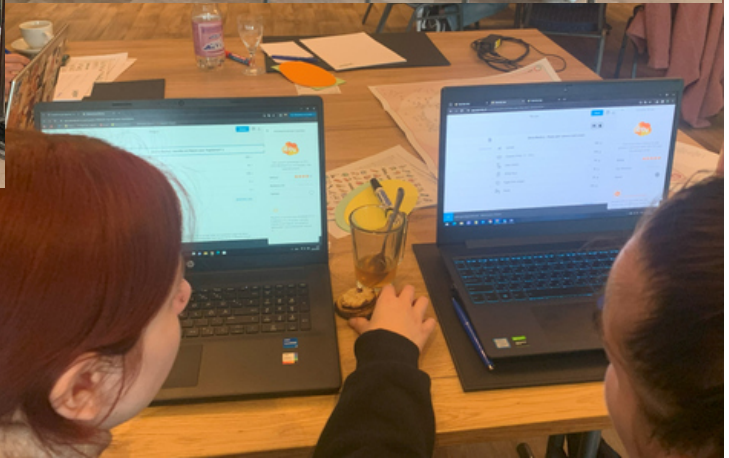
Impressionen Hotel am See



Impressionen Ulanenhof



Impressionen Strandresort



Hilfsmittel, Material und Quellen

Tools:

- **Eaternity-Emissionsrechner**
 - <https://eaternity.org/app/>
- **All you can eat for climate Poster**
 - <https://www.ayce.earth/de/>

Kochbücher aus den Workshops:

- Zukunft Kochen, Holger Stromberg
- One, A Greener Way to Cook, Anna Jones
- Vegetarische Köstlichkeiten, Yotam Ottolenghi
- Flavour, Yotam Ottolenghi
- Taste of Love, Zineb Hattab
- diverse regionale Kochbücher zu Challenges und Regionen der einzelnen Betriebe

Unterstützende Literatur:

- Trendreport Hospitality, Piere Nierhaus
 - <https://nierhaus.com/downloads/>
- Global Footprint Network
 - <https://www.footprintnetwork.org/>
- ifeu Institut für Energie- und Umweltforschung, Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland
 - <https://www.ifeu.de/projekt/oekologischer-fussabdruck-von-lebensmitteln-und-gerichten-in-deutschland/>
- Umweltbundesamt mit diversen Publikation und Zahlen
 - <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/essen-trinken/klima-umweltfreundliche-ernaehrung#gewusst-wie>
- Fleischatlas 2021, Pestizidatlas 2022, Bodenatlas 2024 und Agraratlas der Heinrich-Böll Stiftung
 - <https://www.boell.de/de/die-atlanten-der-heinrich-boell-stiftung>
- Planetary Health Diet, EAT-Lancet Commission
 - <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/>

Tourythm GmbH
Hassellstraße 31
29223 Celle

Kontakt:

h.gratenau@tourythm.com

a.koch@tourythm.com