



## Chance Außer-Haus-Verpflegung

# Unterwegs anders essen

Millionen Menschen nehmen mindestens einmal am Tag eine Mahlzeit außer Haus ein. Die Verpflegung in Kantinen und Mensen hat darum nicht nur großen Einfluss darauf, wie wir essen. Sie kann auch einiges hin zu gesünderen nachhaltig gekochten Speisen bewirken. **Nadia Al Kureischi** erklärt, was wir von unseren skandinavischen Nachbarn lernen können und nennt gelungene Beispiele aus Deutschland.

**V**iele Menschen möchten gesünder essen. 91 Prozent der Frauen und Männer ist nach dem Ernährungsreport 2024 des Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) eine gesunde Ernährung wichtig. Doch es ist gar nicht einfach, gesund und nachhaltig durch den Alltag zu navigieren. Denn viele Menschen sind auf Kindergarten-, Schul-, Mensa- und Kantinenessen angewiesen oder auch auf die Speisekarte in Restaurants. In der Gemeinschaftsverpflegung ist das Angebot an nachhaltiger gesunder Kost jedoch meist noch überschaubar. Fade zerkochte Speisen sind keine Seltenheit, Bio-Lebensmittel die Ausnahme. Wie die Produkte erzeugt wurden oder woher sie stammen, bleibt zudem vielerorts intransparent. Aktuell dümpelt der Bio-Anteil in der Außer-Haus-Verpflegung (AHV) bei 1,3 Prozent, so der Bundesverband Naturkost Naturwaren.

Andere Länder sind da schon weiter. In der Hauptstadt Dänemarks, Kopenhagen, werden die Speisen in öffentlichen Gemeinschaftseinrichtungen inzwischen zu 90 Prozent aus Bio-Lebensmitteln gekocht. Und das, ohne Zusatzkosten zu verursachen. Dort setzt man auf kleinere Speisekarten und im Gegenzug höhere Qualität und Frische. Bei der Lebensmittelbeschaffung gelten strenge Auswahlkriterien wie Bio-Qualität, Saisonalität und Vielfalt. Zudem werden Abfälle minimiert und es wird auf smarte Verpackungen und Transporte gesetzt.

Die vom Bund ausgerufene Ernährungsstrategie »Gesundes Essen für Deutschland« möchte ebenfalls gesundheitsfördernde Ernährungsstandards in den Gemeinschaftsverpflegungen etablieren. Sie will den Anteil an regionalen und ökologischen Erzeugnissen erhöhen sowie Lebensmittelverschwendung reduzieren. 2024 wurde darum die Bio-AHV (Bio-Außer-Haus-Verpflegungsverordnung) vom BMEL ins Leben gerufen. Ein eigenes Förderprogramm bietet finanzielle Unterstützung für Beratungsleistungen,

um Küchen in die Lage zu versetzen, umweltfreundliche bezahlbare Bio-Menüs mit regionalen Lebensmitteln zu kochen. Drei verschiedene Siegel sollen deutlich machen, wie hoch der Bio-Anteil in der jeweiligen Einrichtung insgesamt ist.

## Viele gute Initiativen

In den Bundesländern und Kommunen gibt es darüber hinaus zahlreiche eigene Initiativen, um die Außer-Haus-Verpflegung besser zu machen. Im Rahmen der Berliner »Kantinen-Werkstatt« begleitet das Projekt »Kantine Zukunft« die Teilnehmenden durch den gesamten Prozess hin zur Bio-Qualität. Außerdem regt es Veränderungen an wie zum Beispiel einen eigenen Kita-Gemüsegarten, wo dies möglich ist. Der Erfolg gibt den Projekt-Teilnehmenden recht. Weit über 60 Prozent Bio-Anteil in den teilnehmenden Küchen sind das Ergebnis.

Besonders kreativ schöpft die Stadt Andernach ihr Potenzial für Ernährungs- und Umweltbewusstsein aus. Um die eigenen Grünflächen nachhaltig und mit optimierter Biodiversität zu nutzen, schuf sie das urbane Landwirtschafts-Projekt »Die essbare Stadt«. Gemüsebeete mit Tomaten, Bohnen, Zwiebeln, Salat, Mangold, Kräuter, Zucchini, dazu Mandel- und Obstbäume können von der Bevölkerung genutzt werden. Sogar Hühner und Schafe gibt es dort auf kommunalem Grund. Die Stadt möchte so als »Lebensmittelpunkt« wieder »Lebensmittel« erlebbar machen.

## Gut Essen von klein auf

Ein Bewusstsein zu schaffen für gute Lebensmittel und sie in den Speiseplan zu integrieren, ist besonders in Kitas und Schulen wichtig. Denn immer mehr Kinder und Jugendliche nehmen heute ein bis





mehrere Mahlzeiten außer Haus ein. Zudem wird in vielen Familien nicht mehr täglich frisch gekocht. Auch steigt die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit ernährungs-mitbedingten Krankheiten wie Übergewicht und Diabetes (Typ 2).

Dies ist der Ansatzpunkt von Daniela Schmidt und Allegra Engler mit ihrem Projekt »Bio für Kinder«. Sie bieten das kostenlose Online-Tool »Der Biospeiseplaner« für Schulen und Kitas an, das Hilfe zur Selbsthilfe ermöglichen soll. Die verfügbaren Speisepläne und Rezepte berücksichtigen Regionalität und Saisonalität. Wer das Tool nutzt, kann außerdem den genauen Bedarf an Lebensmitteln und die Kosten kalkulieren, alles inklusive Einkaufsliste. Eine hilfreiche All-in-one-Lösung für die Umstellung auf Bio-Küche, mit der die beiden Frauen 2024 in die engere Auswahl für den Ursula Hudson Preis kamen. Dieser zeichnet Menschen aus, die sich um eine zukunftsfähige Ernährung verdient machen.

Andere Initiativen bieten Kindern aus sozial schwachen Strukturen durch Kochkurse den direkten Zugang zu gesunder Ernährung. Im Projekt der Hamburger Stiftung »Kind sein« kocht eine Ökotrophologin an Grundschulen mit den Schüler\*innen, und das wöchentlich über sechs Monate hinweg. Es geht dabei um das Erlernen von Esskultur genauso wie um den Spaß im Umgang mit guten Lebensmitteln und ausgewogener Ernährung. Die Kinder gehen unter anderem mit einem Kochführerschein, dem eigenen Rezeptheft und einer Kochbox aus dem Kurs, die sie zum Weiterkochen anregen soll.

## Upgrade für Gutes

Doch was, wenn die Nachfrage nach gesünderem Essen in einer Einrichtung eher schleppend ist? Dann reichen manchmal schon kleine Tricks, um den Absatz anzukurbeln: Wird die Anzahl an gesünderen Optionen auf der Speisekarte erhöht, beispielsweise von 25 auf 50 Prozent, greifen auch mehr Menschen zu diesen Gerichten. Um bis zu 80 Prozent nahm der Absatz vegetarischer Speisen sogar auf diese Weise zu, fand eine Studie der Universität Cambridge heraus, und das besonders bei denjenigen, die zuvor eher zu Fleisch- und Fischgerichten gegriffen haben.

Erfahrungen zeigen zudem, dass Gäste fleischlose Angebote häufiger wählen, wenn sie auf der Speisekarte an erster Stelle stehen. Auch eine farbliche Hervorhebung durch positiv besetzte Symbole wie

grüne Blätter, ein lächelndes Emoji und anderes mehr trägt dazu bei, dass nachhaltige Gerichte mehr Anklang finden.

Ähnlich verhält es sich mit der Platzierung an Buffets: Stehen Salat und Obst vorn, Üppiges und Desserts dagegen weiter hinten oder sind sie schlechter zugänglich, dann wirkt sich das ebenfalls auf die Wahl gesünderer Speisen aus, fand die US-amerikanische Cornell-Universität heraus. Interessant ist darüber hinaus, dass Gäste weniger Brot zu den Gerichten essen, wenn sie erst danach fragen müssen. All diese Maßnahmen nennen die Experten Nudging (Anstupsen): Die Verbraucher\*innen haben nach wie vor die Wahl, die Hürden für die gesündere Alternative werden jedoch niedriger, die für weniger Gesundes höher.

Zu diesem Konzept gehört es auch, kleinere Auffülllöffel oder Teller und halbe Portionen anzubieten. Wer mehr essen möchte, kann sich nachnehmen oder mehr bestellen. Kleinere Portionen werden laut Verbraucherzentralen jedoch kaum angeboten. Auf 153 bundesweit von den Verbraucherschützern untersuchten Speisekarten standen unterschiedliche Portionsgrößen nur für einige wenige Gerichte zur Wahl.

Auch fehlte häufig der Hinweis darauf, Reste mitnehmen zu können – eine Hürde für Menschen, danach zu fragen, wenn sie nicht explizit darauf gestupst werden. Wer die eigene Dose dabei hat, kann sich das Übriggebliebene einpacken lassen, rät die Verbraucherzentrale. Das Gefühl, etwas für sich und die Umwelt getan zu haben, ist dabei dann genauso schön, wie es der Restaurantbesuch war. ●



## MEHR INFOS

Antworten auf Fragen zur neuen Bio-AHVV des BMEL:

➔ [www.bmel.de/SharedDocs/FAQs/DE/faq-bio-ahv/FAQList.html](http://www.bmel.de/SharedDocs/FAQs/DE/faq-bio-ahv/FAQList.html)

Die Kantine Zukunft hat nicht nur eine eigene Website, sondern seit Kurzem auch ein eigenes Kochbuch. Das Slow Food Magazin berichtet in der Ausgabe 02\_2025 ausführlich über die Zukunftskantine.

➔ [www.kantine-zukunft.de](http://www.kantine-zukunft.de)

Infos rund um den Biospeiseplaner finden sich unter:

➔ [www.biospeiseplan.de](http://www.biospeiseplan.de)

Alles über die Kochkurse der Stiftung Kind sein:

➔ <https://www.kindsein.org/kindsein-in-der-kueche/>