



Nachhaltigkeit in Einkauf und Menü- planung

**Mehr Zürich –
weniger CO₂**



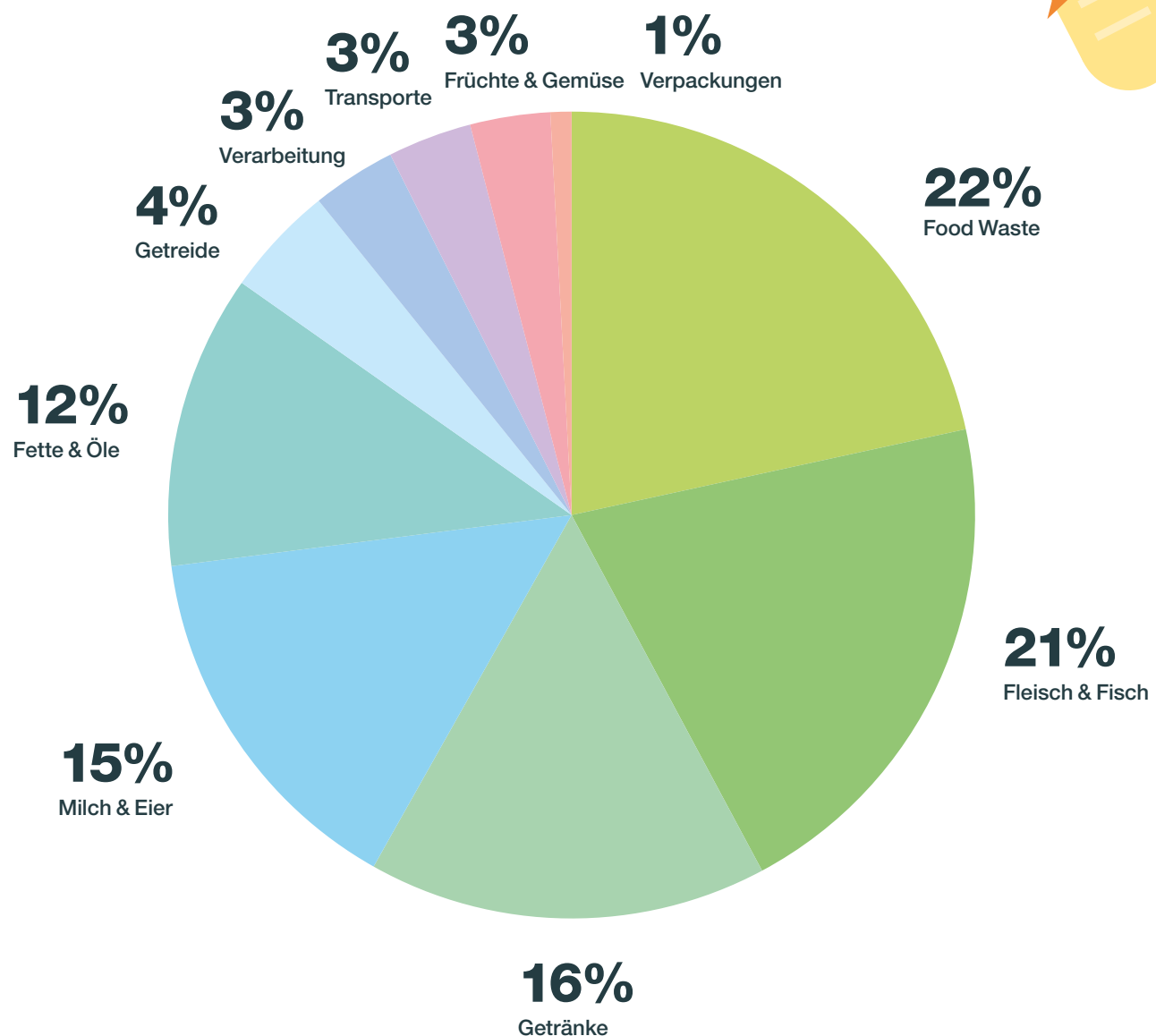
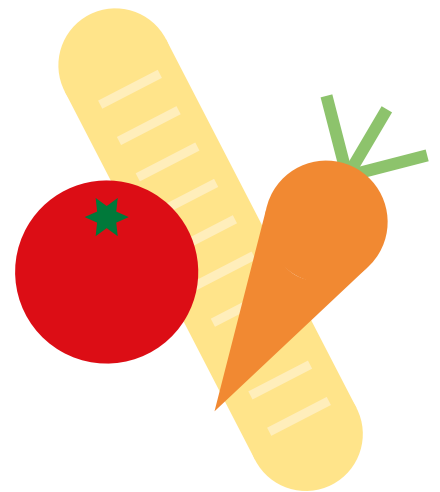
Stadt Zürich

Nachhaltigkeit hat viele unterschiedliche Dimensionen: Saison und Region, Menüzusammensetzung, Plant-Based, Nose-to-Tail oder auch Bio und Fair Trade. Ziel einer nachhaltigen Gastronomie ist es, diese Aspekte vielfältig, genussvoll und erfolgreich in die eigene Betriebskultur zu integrieren.

Dies gelingt mit einer Hand voll Kreativität und einer Prise Mut auch mal etwas Neues auszuprobieren.

Einfluss einer Schweizer Durchschnittsernährung auf die Umwelt

Umweltbelastungspunkte* pro Person und Jahr



* Umweltbelastungspunkte (UBP) fassen alle Auswirkungen eines Lebensmittels auf die Umwelt in einer Zahl zusammen. Dabei ist die Belastung umso höher, je grösser die Punktzahl ausfällt.

Quelle: eigene Darstellung, Daten ESU-services und EFZ Bericht 2008

Ausgewogenes Angebot

Eine ausgewogene Ernährung basiert auf pflanzlichen Produkten. Ermöglichen Sie den Gästen eine gesunde und attraktive Wahl. Platzieren Sie vielseitige pflanzenbasierte Produkte in der Karte und überlassen Sie dort die Hauptrolle saisonalem Gemüse aus der Region.

Bieten Sie bei Fleischgerichten unterschiedliche Grössen an: Steak in 100, 120 und 150 Gramm beispielsweise.

Probieren Sie Neues aus: ein Hackbraten aus Linsen oder ein Curry mit regionalem Saisongemüse, Desserts auf der Basis von Gemüse und Früchten.

Vegetarische und vegane Gerichte können mit einem speziellen Symbol gekennzeichnet werden, es empfiehlt sich aber, diese nicht auf einer separaten Seite aufzulisten. Sie finden besseren Absatz, wenn sie bunt in der Karte verteilt sind, bei den Vor-, Haupt- und Nachspeisen.

Bieten Sie Fleischgerichte mit geringem Fleischanteil an oder reduzieren Sie den Anteil dort, wo es nicht auffällt, beispielsweise in der Lasagne. Ergänzen Sie kreativ mit pflanzlichen Zutaten.

Vollkorn ist voller Vorteile: Bei welchen Gerichten können Sie auf Vollkorn setzen ohne Verluste beim Genuss?

Vermeiden Sie versteckte Eierprodukte, vielleicht überprüfen Sie als Erstes Ihre Pasta.

Dasselbe gilt für Butter: Darf es auch mal Sonnenblumen- oder Rapsöl anstelle der Butter sein?

Hülsenfrüchte werden oft unterschätzt: Sie sind sowohl ernährungsphysiologisch als auch im Anbau eine wertvolle Ackerfrucht. Ist der heimliche Superstar auf Ihrer Karte bereits angemessen vertreten?

Nachhaltiger Einkauf

Verzichten Sie auf Flugware. Nur wenige Lebensmittel werden eingeflogen, diese haben aber aufgrund ihres Flugtransportes eine grosse Umweltwirkung, darauf lässt sich gut verzichten. Teilen Sie dies dem Lieferanten Ihres Vertrauens mit. Lebensmittel, die mit hoher Wahrscheinlichkeit aus Flugimporten stammen*:

- Frische Fischfilets mit weit entfernter Herkunft
- Frische Südfrüchte wie Guaven, Mangos und Ananas
- Spargeln aus Peru
- Frische Bohnen aus Ägypten, Kenia und Thailand

Wählen Sie saisonale Produkte. Das gilt nicht nur für die lokale Produktion, auch Ananas und Mangos haben eine Saison. Fragen Sie beim Lieferant Ihres Vertrauens nach, ob Sie standardmässig eine saisonale Angebotsliste erhalten können.

Regionale Produkte unterstützen die lokale Wirtschaft und lassen sich Ihren Gästen als Mehrwert verkaufen. Suchen Sie sich einen Betrieb in der Nähe, der Ihnen direkt frisches Obst oder Gemüse liefern kann, und loben sie dies in der Karte aus. Die Gäste werden es zu schätzen wissen und der direkte Kontakt zur Landwirtschaft bringt auch in der Küche frische Ideen und Produkte mit sich.

Bei Produkten aus dem Grosshandel dienen Labels als Orientierungshilfe. Ein PDF zu empfehlenswerten Labels können Sie [hier](#) runterladen.

Food-Waste vermeiden

Tipps zum Thema Food-Waste finden Sie auf der [Website der Stadt Zürich](#).

Stadt Zürich
Umwelt- und Gesundheitsschutz
Fachbereich Ernährung
Eggbühlstrasse 23
Verwaltungszentrum Eggbühl
8050 Zürich

+41 44 412 11 74
ugz-ernaehrung@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/nachhaltige-gastronomie