

Auf dem Weg zur Planetary Health Diet - Speiseplan der Zukunft für soziale Einrichtungen

Thomas Diekamp & Matthias Kurandt





Thomas Diekamp

Betriebswirt & Nachhaltigkeits- und Qualitätsmanager
Referent für Klimaschutz, AWO Bundesverband e.V.



Matthias Kurandt

Koch & Sport- und Gesundheitswissenschaftler
Wiss. Mitarbeiter im Handlungsfeld Ernährung, KLUG -
Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.

„KidZ – Köstlich in die Zukunft: Leckere Ernährung in Pflegeeinrichtungen“



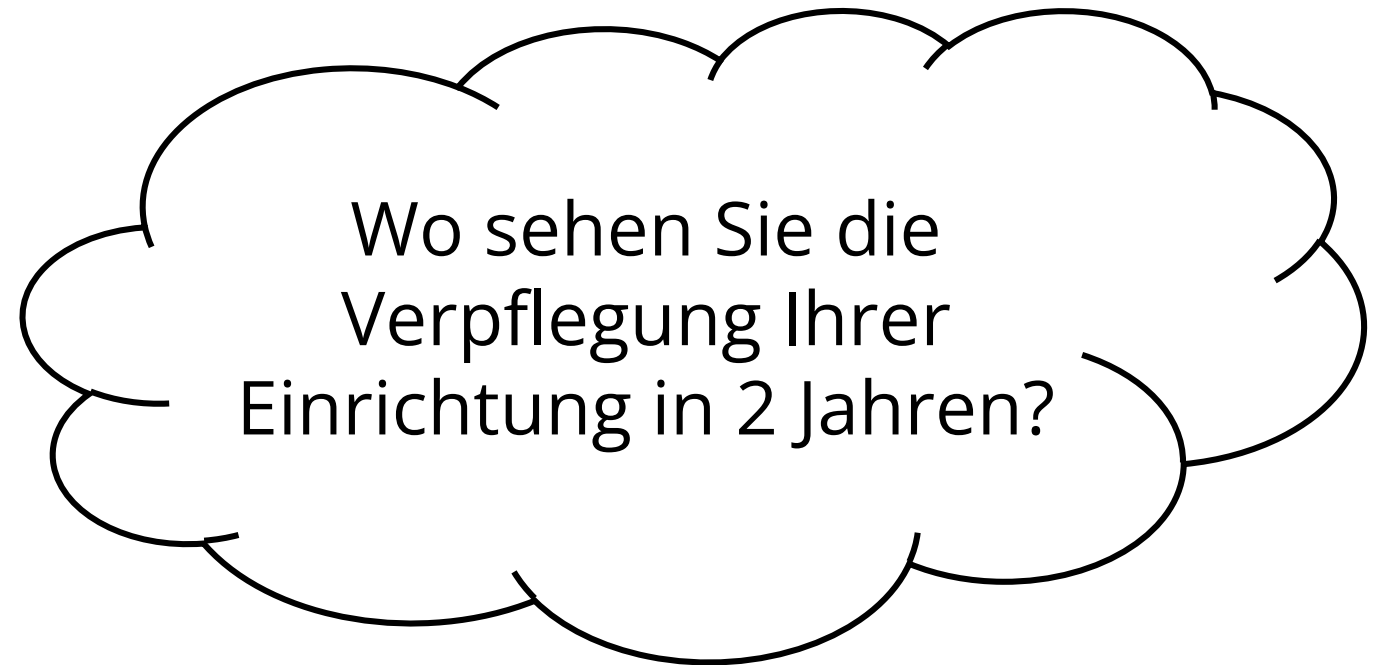
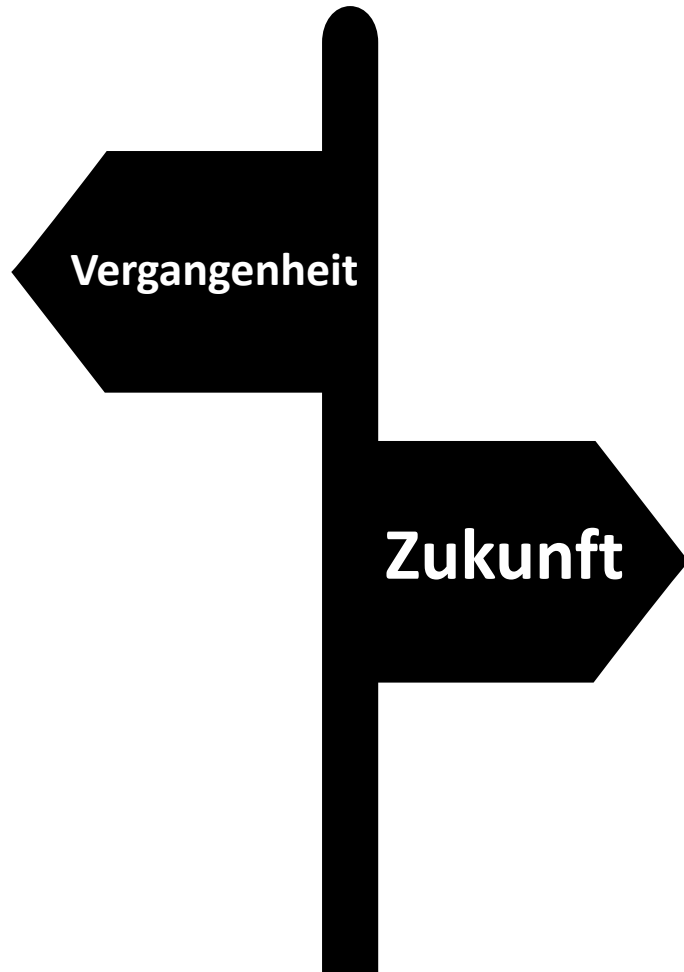
https://www.bkk-dachverband.de/fileadmin/Artikelsystem/Pressemitteilungen/PM_2024/040624_PM_KidZ.pdf

Gemeinschaftsprojekt des Arbeiterwohlfahrt (AWO) Bundesverbands e.V. in Kooperation mit der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (KLUG) unter Förderung des BKK Dachverbandes

Ablaufplan des heutigen Workshops

1. Begrüßung, Vorstellung & Ausblick auf den Workshop
2. Visionen
3. Was ist die Planetary Health Diet?
4. Netzwerk-/ Diskussionsrunde
5. Status Quo
6. Best Practices
7. Kleingruppenarbeit
8. Ausblick/ Zusammenfassung

Visionen



Was ist die Planetary Health Diet?

Wie kann eine **gesunde Ernährung** für eine **wachsende Weltbevölkerung** innerhalb **planetarer Grenzen** aussehen?



Willett et al. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The lancet*, 393(10170), 447–492.

Was ist die Planetary Health Diet?

EAT-Lancet Empfehlung

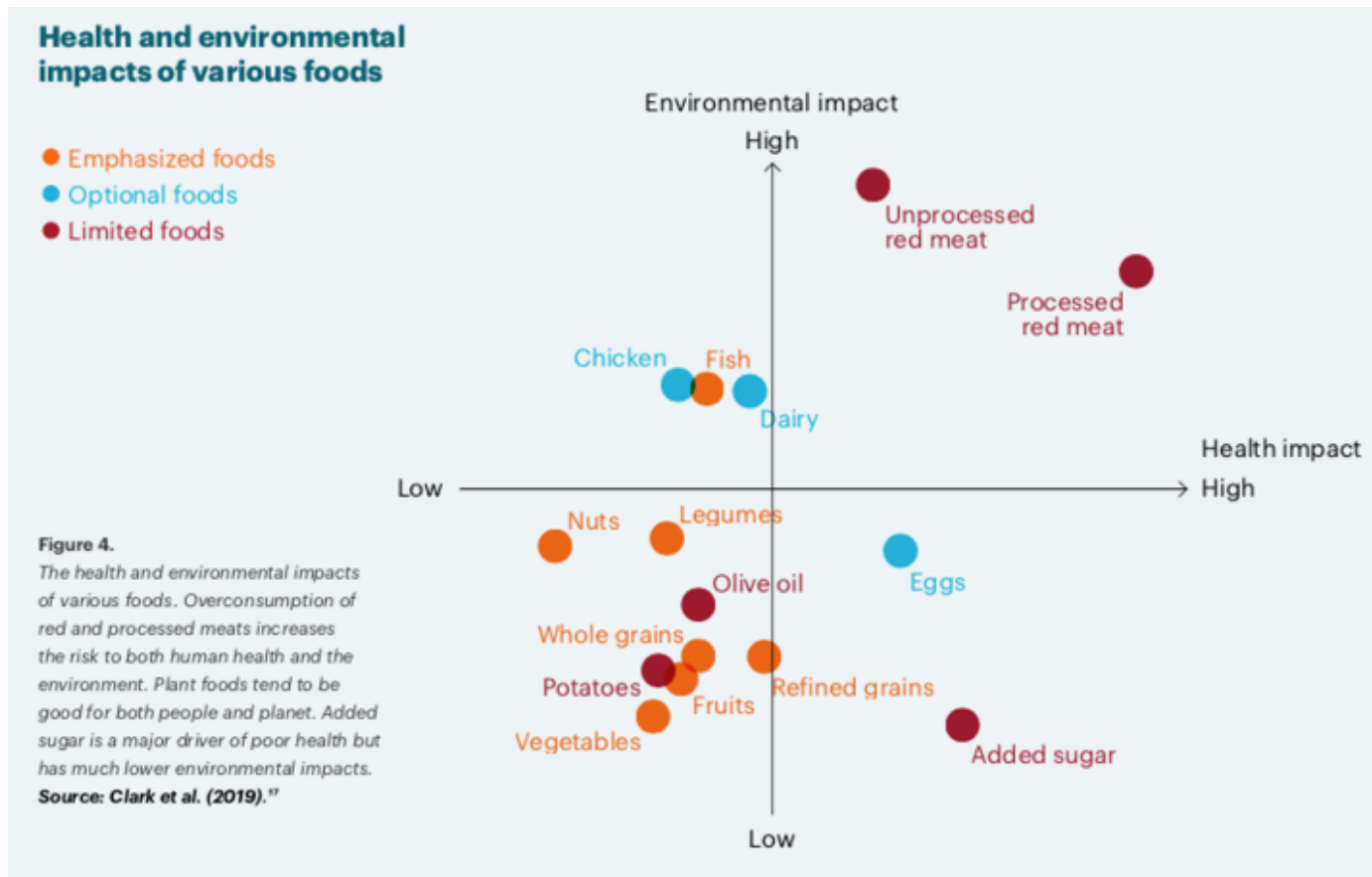


Deutschland (heute)



Quelle: www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/ernaehrung-136.html

Die Planetary Health Diet als Gamechanger?



- Pflanzliche Lebensmittel scheinen gleichermaßen für Umwelt und Menschen gesund zu sein.
- Die Betrachtung von tierischen Lebensmitteln muss differenziert erfolgen.

Clark, M. A., Springmann, M., Hill, J., & Tilman, D. (2019). Multiple health and environmental impacts of foods. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(46), 23357-23362.

Die Planetary Health Diet als Gamechanger?

Die Lösung liegt auf unserem Teller - weniger Belastung für Klima und Gesundheit durch Reduktion:



Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (2024). GESUNDES ESSEN – GUTES KLIMA. Mit einer Ernährungsumstellung die Lebensqualität steigern, Gesundheit fördern und Lebensgrundlagen schützen (1. Aufl.).

Die Planetary Health Diet als Gamechanger?

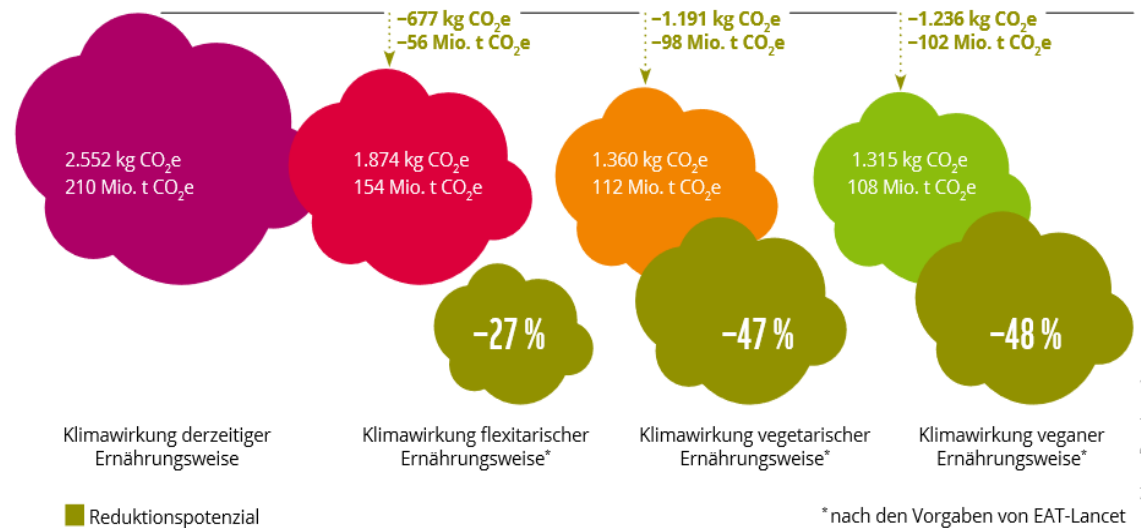


Abbildung 6: Einsparung an Treibhausgasemissionen der drei Szenarien flexitarische, vegetarische und vegane Ernährungsweise in Prozent, Kilogramm CO₂-Äquivalente pro Person und Millionen Tonnen CO₂-Äquivalente im Vergleich zum Status quo in Deutschland

Dräger de Teran, T., & Brendel, F. (2022). So Schmeckt Zukunft: Der kulinarische Kompass für eine gesunde Erde: Ernährung innerhalb planetarer Grenzen. Zusammenfassung. WWF Deutschland.

- Bereits Reduktion von tierischen Lebensmitteln sehr effektiv
- kaum noch Unterschiede zwischen einer veganen und vegetarischen Ernährungsweise

Netzwerk-/ Diskussionsrunde



Wo stehen Sie?

Welche Hürden sehen Sie?

Was sind Ihre nächsten Schritte?

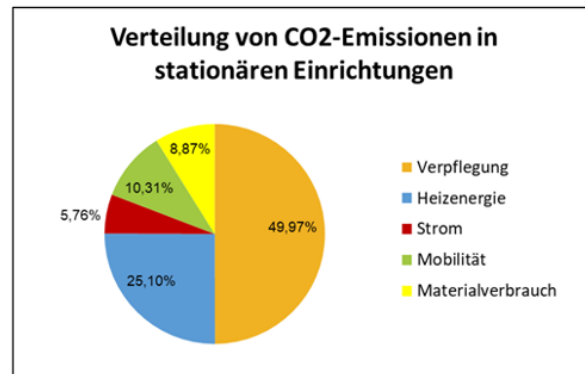
Status Quo



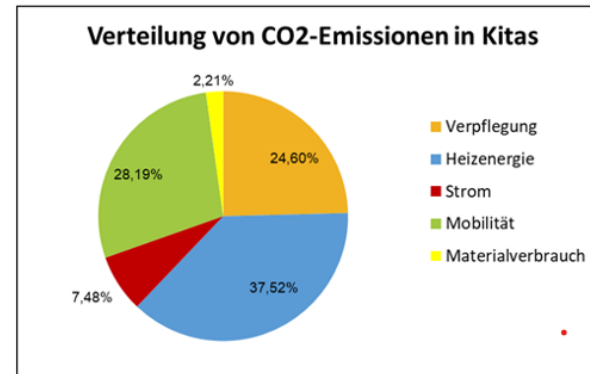
Verteilung der CO₂-Emissionen in stationären Einrichtungen und Kitas

DATEN

CO₂ AUFKOMMEN NACH LEISTUNGSTYP



**7,8 t CO₂ pro
Bewohner*innenplatz**
Quelle: NINO GmbH



**1,1 t CO₂ pro
Ganztagesbetreuungs
platz**
Quelle: NINO GmbH

NINO GmbH, Europaplatz 1, 64293 Darmstadt

Status Quo



CO₂-Fußabdruck – stationäre Pflege – Emissionsbereich Verpflegung

Warme MZ	Regional	Saisonal	TK	Bio
Durchschnitt aus 2019 bis heute	24%	26%	38%	3%

Verpflegungskonzept Warme Mahlzeiten	2019-heute
Vegetarisch	0%
Fleischreduziert: <100g Fleisch	39%
Mischkost: 100-180g Fleisch	60%
Fleischbetont: >180g	1%

Status Quo



CO₂-Fußabdruck – Kitas – Emissionsbereich Verpflegung

Warme MZ intern	Regional	Saisonal	TK	Bio
Durchschnitt aus 2020 - 2023	17%	18%	43%	13%

Warme MZ extern	Regional	Saisonal	TK	Bio
Durchschnitt aus 2020 - 2023	37%	23%	32%	15%

Verpflegungskonzepte<	Intern	Extern
Fleischbetont – täglich MZn mit Fleisch	50%	45,83%
Mischkost – 1 -2 fleischfreie Tage	12,5%	37,5%
Fleischreduziert – 3 - 4	31,25%	4,17%

Best Practices



Ernährungskonzept bei der AWO Potsdam

- Jeden Tag eine vegetarische Alternative
- Halbierung der Fleischmenge
- Mehr Flexibilität bei der Auswahl von Lieferanten → Regionalität
- Mehr Saisonalität
- Biografiearbeit



SCHWERPUNKT | KLIMASCHUTZ

Regional, saisonal und biografieorientiert

Bei der Untersuchung des CO₂-Fußabdrucks des AWO Seniorenzentrums Kathe Kollwitz in Potsdam zeigt sich, dass der Bereich der Verpflegung einen Anteil von gut 48 Prozent ausmacht. Anlass für eine Arbeitsgruppe genauer hinzuschauen und zahlreiche Veränderungen für eine klimagerechte Verpflegung anzustoßen.

Text: Thomas Diekamp

Bereits im ersten „Klimafreundlich pflegen“-Projekt von Anfang 2018 bis Ende 2020 nahmen drei Einrichtungen des AWO Bezirksverbands Potsdam teil. Darunter auch das AWO Seniorenzentrum Kathe-Kollwitz-Haus in Potsdam, das wie alle anderen teilnehmenden Einrichtungen zu Beginn seinen CO₂-Fußabdruck ermittelte. Im Bereich der Verpflegung zeigt sich, dass sie einen Anteil an den gesamten Emissionen der Einrichtung von gut 48 Prozent aufweist. Mit der Biografie der Bewohner:innen sollte Wege erortert werden, wie der hohe Anteil der Fleischkomponenten verringert werden könnte. Er befaßt sich auf weit über einem Kilogramm Fleisch pro Kopf und Woche. Berücksichtigt man die damals gültigen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für eine Seniorenverpflegung von 300 – 400 Gramm Fleisch pro Bewohner:in in der Woche, wird der Handlungsbedarf aus gesundheitlicher Perspektive noch offensichtlicher.

Durch die Entwicklung des Verpflegungskonzepts wird die Rolle der Küchenleitungen als Expert:innen für Ernährung deutlich gestärkt

der Anstellung von Martin Hora als Küchenleitung, der sich in dieser Zeit zum Diabolo weiterbildete und auch durch seine Tochter ein stärkeres Bewusstsein für den nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln entwickelt, werden unterschiedliche Veränderungen angestoßen.

Mit dem Übernehmen der Koordination der neuen Küche der Seniorenzentren des Bezirksverbands Potsdam übernahm er auch die Forderführung für die Arbeitsgruppe (AG) der Küchenleitungen. Der überdurchschnittliche Anteil an Fleischkomponenten ist der erste und wichtigste Ansatzpunkt, um zum einen die Emissionen aus der Verpflegung zu reduzieren und zum anderen aber auch die Verpflegung gestandener zu gestalten. Unter Berücksichtigung

Als erster Schritt tauscht sich die AG der Küchenleitungen intensiv darüber aus, welche Bedarfe und Ansprüche hinsichtlich des Fleisches in den Mahlzeiten gibt. So wird als Ergebnis aus der Diskussion in Absprache mit dem Qualitätsmanagement und der Unterstützung der Geschäftsführung der Seniorenzentren Brandenburg gGmbH ein für alle Küchen der Gesellschaft gültiges Ernährungskonzept entwickelt. Durch die Entwicklung des Konzepts wird die Rolle der Küchenleitungen als Expert:innen für Ernährung deutlich gestärkt. Das Konzept sieht u. a. folgende Aspekte vor:

- Eine der zwei Menülinien ist fleischartig anzubieten.
- Der regionale Bezug von Lebensmitteln ist zu bevorzugen.

Der Speiseplan ist dem saisonalem Angebot anzupassen.

- Die Biografie der Bewohner:innen steht im Fokus.

Küchenleitungen reflektieren Umsetzungserfahrungen

Im Austausch während der Umsetzungsphase wird klar, dass es unterschiedliche Herausforderungen gibt. Zum einen haben Einrichtungen insbesondere im ländlichen Bereich, trotz guter Kommunikation Probleme, beliebige Gerichte ohne Fleischkomponente für den Speiseplan zu finden, so dass sie von den Bewohner:innen vornehmlich ausgewählt werden. Zum anderen werden alternative Gerichte, die unbekanntere Bezeichnungen haben wie z. B. Bolognese oder Couscous nicht gewählt, weil diese in dieser Generation nicht bekannt sind.

Dies wandelt sich aber bereits zum Teil, zumindest in den städtischeren Einrichtungen. Dort wird verstärkt auch schon gezielt nach fleischartigen Alternativen gefragt. Das zeigt, dass es an der Zeit ist, sich bereits jetzt Gedanken zu einer gesundheits- und klimagerechten Verpflegung zu machen, denn die Anforderungen nach mehr pflanzenbasierter Kost werden seitens der Bewohner:innen und Mitarbeitenden steigen. Die Küchenleitungen bieten Probierportionen der vegetarischen Gerichte an, die durchaus auf positive Reaktionen stoßen. Am Gewöhnlich wird dann allerdings doch wieder zur Auswahl der Gerichte mit Fleischanteil ge-

griffen. Das zeigt umso mehr, wie wichtig es reger und ständiger Austausch zwischen Küchenleitungen und Pflegekräften ist, um das Pflanzenangebot und damit gestandene Gerichte positiv bei Klient:innen zu verankern.

Die Rolle der Fachorientierten nutzt Martin Hora im Rahmen der Küchenleitungs-AG, um weiter zum Thema Nachhaltigkeit zu informieren und Ideen zu sammeln. Dabei werden die Ideen und Ansätze der Kolleg:innen diskutiert und auf Umsetzbarkeit und Machbarkeit geprüft. Oft werden alternative Ansätze in etablierte Küchen erprobt, bevor sie dann auf alle neuen Küchen ausgedehnt werden.

Die Fachkräfte ist eine nachhaltige Quelle für Fleisch

Im Jahr 2023 stellte sich die Küchenleitungen die Frage, wie es gelingen kann, zumindest einen Teil des Fleisches aus nachhaltigeren Quellen zu beziehen. Dabei stellt man auf das Konzept der Fischaktie. Mit der Fischaktie können Einrichtungen der Gemeinschaftspflege in einer Fischaktie eine bestimmte Menge Fisch vorbestellen, die dann zum gewählten Zeitpunkt und/oder biologisch erzeugten Lebensmittel der Zucht, Planungsicherheit und kann als Crowdfunding Projekt be-

schrieben werden. Die Zufriedenheit ist groß. Denn 2024 beauftragt sich fast alle Brandenburger Einrichtungen an der Fischaktie.

Möchte man in einem Bereich die ökologische Nachhaltigkeit steigern, ergibt es immer Sinn, sich die Möglichkeiten und -arten und dessen Potenzial zur Verringerung bzw. besserer Trennung anzuschauen. In Küchen von Gemeinschaftseinrichtungen ist oft der Bereich von Pasta und Lebensmitteln in Kleinstverpackungen auffällig. So haben die Küchen der Brandenburger Seniorenzentren viele Komponenten in Kleinstverpackungen durch das Fortbestimmen im Bereich aus Großgebühren in Mehrfachpackungen, ob eine Reduzierung der Lagerfläche von drei auf zwei möglich ist.

Wasserspender in Potsdam an, bevor die nächsten Einrichtungen des Bezirksverbands folgen. Damit wird durch die nicht mehr inwendige Anlieferung von Wasserkränen nicht nur CO₂ eingespart, sondern auch Kosten. Zudem profitiert Martin Hora gemeinsam mit den anderen Küchenleitungen, ob eine Reduzierung der Lagerfläche von drei auf zwei möglich ist.

MEHR ZUM THEMA
Info: <https://awo-potsdam.de>

Thomas Diekamp, Projektleiter „Klimafreundlich pflegen“, AWO Bezirksverband, Berlin

Altenheim 07 | 2024

Best Practices



Planetary Health Diet – Klimafreundliche Küche im Norden (NURISHD – Projekt als Beispiel für die Zusammenarbeit mit weiteren Akteuren)

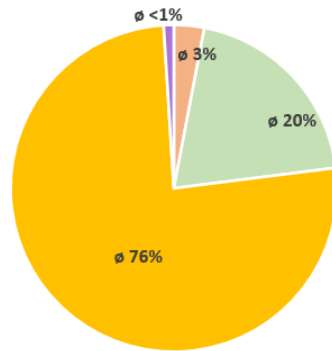
- Status-Quo-Analyse im Hinblick auf Klima und Gesundheit
- Trainings- und Umsetzungsphase: Kochtrainings & Integration von neuen Gerichten in den Speiseplan
- Befragung der Bewohner*innen (Betreutes Wohnen & stationär)



Best Practices



Speiseabfallreduktion – Projekt mit acht Seniorenzentren in NRW



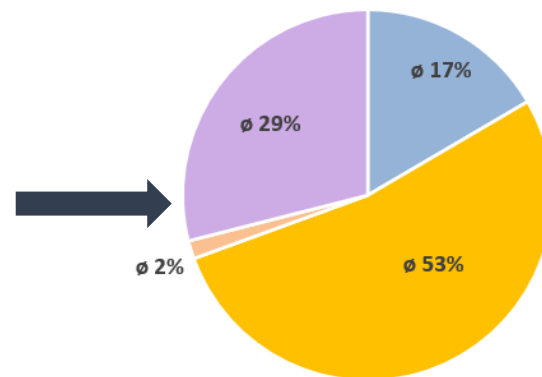
Messbereich	Messwert von/bis*
Lagerverlust	0-1%
Produktionsverlust	0-5%
Überproduktion	8-28%
Speiserücklauf	68-88%

*Die Ergebnisse der 1. und 2. Messung wurden berücksichtigt

Abfallmenge je Messbereich



Abfallmenge je Mahlzeit



Mahlzeit	Messwert von/bis*
Frühstück	10-20%
Mittagessen	45-61%
Kaffeezeit	0-6%
Abendessen	21-35%

*Die Ergebnisse der 1. und 2. Messung wurden berücksichtigt.

**Reduktion um
Ø ~ 20 %**

<https://klimafreundlich-pflegen.de/projekte/beide-awo-seniorenzentren-in-ibbenbueren-beenden-projekt-lebensmittelabfaelle-vermeiden-erfolgreich/>

Best Practices



Senatsgefördertes Projekt „**Kantine Zukunft**“ in Berlin

- Einrichtungen der Gemeinschaftsgastronomie: Erhöhung des Bio-Anteils im Schnitt auf 61 %
- Betriebskantinen: von 4 auf 37 %
- Kitas: von 12 auf 73 %
- Inzwischen auch in Brandenburg und Sachsen aktiv
- Externe Evaluation bestätigt Effektivität und Innovation

https://kantine-zukunft.de/files/2024/04/2024_evaluationsbericht_kantine-zukunft.pdf

Best Practices



- **Agaplesion - Speiseplangestaltung:** Einführung der sogenannten „Grünen Speisekarte“ wodurch an vier Wochentagen Patient:innen mittags ausschließlich vegane oder vegetarische Gerichte angeboten werden.
- **Klinikum Nordfriesland – Speiseplangestaltung:** Änderung der Reihenfolge der angebotenen Gerichte -> Anteil der verkauften vegetarischen Gerichte auf 40 % erhöht, was jährlich etwa 33 Tonnen CO₂-Emissionen entspricht
- **Universitätsklinikum Essen – Green Hospital Food-Initiative:** Ausbau von pflanzenbasierten und attraktiven Gerichten auf den Speiseplänen und Reduktion der Lebensmittelverschwendung
- **Havelhöhe, Johannisstift Diakonie u.v.m.**

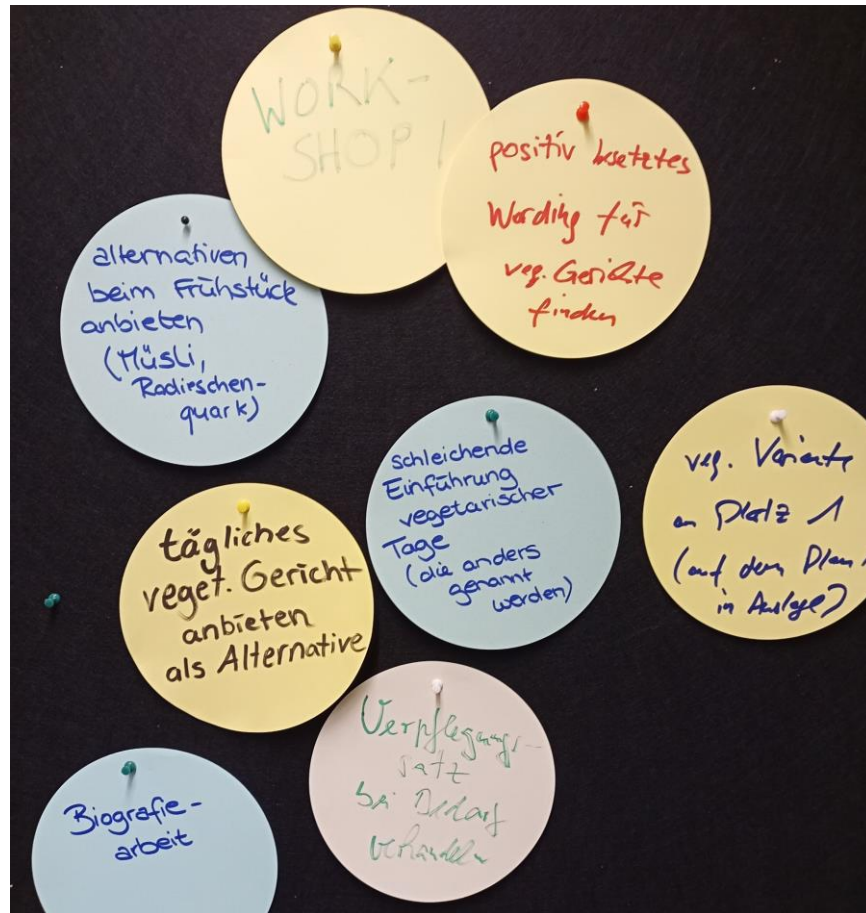
Kleingruppenarbeit

Gruppe I	Gruppe II
<p style="text-align: center;"><u>Szenario:</u> Sie planen, die Verpflegung in Ihrer Einrichtung klimafreundlicher und gesünder auszurichten.</p>	
Was brauchen Sie, um Veränderungen umzusetzen?	Arbeiten Sie konkrete Umsetzungsschritte aus.
Welche (konkreten) Unterstützungsangebote benötigen/ wünschen Sie sich?	Wie können Zwischenziele/ Zwischenschritte aussehen?

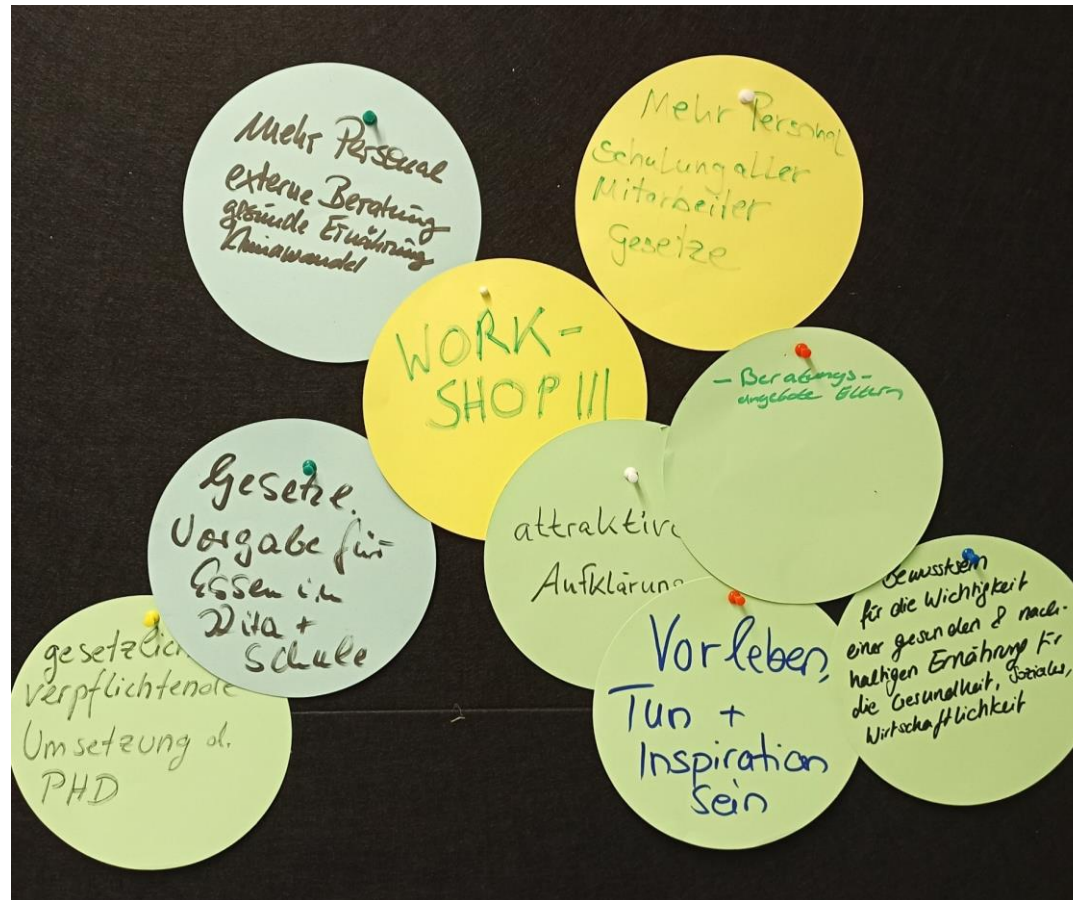


Teilen Sie sich bitte auf die 2 Kleingruppen auf. Sie haben 15 Minuten Zeit, um Ihre Ergebnisse zu Papier zu bringen.

Digitalisierung der Gruppenarbeiten



Digitalisierung der Gruppenarbeiten



Ausblick/ Zusammenfassung

Ziel- und Maßnahmenplan: Gemeinschaftsverpflegung



3. Klimafreundliche Verpflegung

Wir sind uns bewusst, dass eine klimaneutrale Gesellschaft auch Veränderungen bei der Ernährung erforderlich machen wird. Durch unsere Rolle bei der täglichen Verpflegung vieler tausender Menschen tragen wir hierbei Verantwortung.

Wir wollen uns dieser Herausforderung stellen und eine klimafreundliche Verpflegung mit **Genuss, Gesundheit und kultureller Vielfalt** in Einklang bringen. Hierfür wird die AWO mit ihren Einrichtungen und Diensten in den folgenden Bereichen aktiv werden:

- Wir werden unsere Verpflegung um attraktive fleischlose Angebote erweitern und den Anteil pflanzlicher Produkte in der Verpflegung stetig steigern.
- Wir werden im Rahmen der uns gegebenen finanziellen Möglichkeiten mehr Produkte aus ökologischer Erzeugung einsetzen.
- Wir stellen frische Lebensmittel in den Mittelpunkt unserer Verpflegung. Daher wollen wir zum großen Teil auf regionale und saisonale Produkte zurückgreifen und den Anteil von Tiefkühlkost auf ein notwendiges Mindestmaß reduzieren.
- Wir werden die Zusammenarbeit mit lokalen Erzeuger*innen und dabei insbesondere kleinen und mittelständischen Betrieben und Unternehmen sowie gemeinwohlorientierten Organisationen (z.B. solidarische Landwirtschaften) stärken.

Die in der Verpflegung tätigen Einrichtungen und Dienste der AWO sind dazu aufgefordert, ihre Verpflegungskonzeption entsprechend weiterzuentwickeln. Alle Einrichtungen und Dienste der AWO sollen allen zu verpflegenden Personen zu jeder Zeit die Wahl attraktiver vegetarischer Gerichte ermöglichen.

Träger von Einrichtungen mit eigener Küche sind aufgefordert, ihre Küchenleitungen und Küchenfachkräfte entsprechend fortzubilden. Der AWO

Die in der Verpflegung tätigen Einrichtungen und Dienste der AWO sind dazu gefordert, ihre Verpflegungskonzeption entsprechend weiterzuentwickeln. Alle Einrichtungen und Dienste der AWO sollen allen zu verpflegenden Personen zu jeder Zeit die Wahl attraktiver vegetarischer Gerichte ermöglichen.

Träger von Einrichtungen mit eigener Küche sind aufgefordert, ihre Küchenleitungen und Küchenfachkräfte entsprechend fortzubilden. Der AWO Bundesverband organisiert in Abstimmung mit den AWO-Akademien ein Schulungsangebot für Küchenleitungen und -fachkräfte, welches zu einer aktiven Gestaltung klimafreundlicher Speisepläne befähigt.

sehen es zudem als unsere Verantwortung an, Speiseabfälle auf ein absolutes Minimum zu reduzieren. Die entsprechenden Einrichtungen und Dienste der AWO sollen daher eine Methodik zur Erfassung, Bewertung und schrittweisen Reduzierung von Speiseabfällen entwickeln. Der AWO Bundesverband wird zusammen mit den AWO Gliederungen hierzu Hilfestellungen entwickeln. Falls in Einrichtungen und Diensten der AWO Lebensmittel dennoch übrig bleiben, sollen sie über lokale Foodsharing-Organisationen oder eigenständig weiterverteilt werden.

Der AWO Bundesverband verpflichtet sich, ab dem 1. Januar 2023 jegliche Gemeinschaftsverpflegung vegetarisch zu gestalten und regionale Kaltgetränke zu verzehren. Die Versorgung mit Trinkwasser soll nach Möglichkeit auf Basis von Leitungswasser erfolgen. Die AWO-Gliederungen sind aufgefordert, sich diesem Ziel zeitnah anzuschließen. Im ersten Schritt soll dafür bei allen Einrichtungen der AWO eine fleischlose Versorgung Standard sein. Falls eine fleischhaltige Verpflegung von einzelnen gewünscht wird, muss dies im Vorfeld gemeldet werden.

Grundsätzlich müssen bei der Versorgung Produkte in Mehrweg- statt Einwegverpackungen und -flaschen Vorrang haben.

Vielen Dank



Kontakte:

Thomas Diekamp

thomas.diekamp@awo.org

Matthias Kurandt

matthias.kurandt@klimawandel-gesundheit.de