

GENUSS MIT VERANTWORTUNG

12 Ziele für eine **nachhaltige** Gastronomie

Impulse.
Ideen.
Praxis.



Impressum

Herausgeber

Greentable e.V. - Initiative für Nachhaltigkeit in der Gastronomie
Am Wildgehege 14 • 21339 Lüneburg
E-Mail: hallo@greentable.org • www.greentable.org

Verantwortlich für Text- und Bildredaktion

Matthias Tritsch, Vorstand

Bildnachweise

Titelgrafik: Bochana/Adobe Stock, Seite 2: Kayleigh Harrington/Unsplash,
Seite 4-5: Greentable, Seite 9: Regional Friesoythe, Seite 13: Gasthaus Meding,
Seite 17: Fischküche Reck, Seite 21: Koos Bowls&Bar, Seite 24: Akil Mazumder/
Pexels, Seite 27: MAN Energy Solutions, Seite 31: Studierendenwerk Trier,
Seite 35: Heaven's Kitchen, Seite 39: Renthof Kassel, Seite 42: Elizabeth Blasi
Emerick/Adobe Stock, Seite 45: Klinik Eichholz, Seite 49: Kirk Dahmke, Seite 53:
Carina Hillenbrand, Seite 57: Anne Schönharting, Seite 60: Pixabay, Seite 64-65:
Wil Stewart/Unsplash

Gestaltung

Matthias Tritsch

Druck

dieUmweltDruckerei GmbH, 29393 Groß Oesingen

Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

© Greentable e.V. – Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, Verbreitung
oder Nutzung der Inhalte – auch auszugsweise – ist ohne schriftliche
Zustimmung des Greentable e.V. nicht gestattet. Ausgenommen ist das Zitieren
mit deutlicher Quellenangabe. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich
ausgeschlossen.

1. Auflage 2025



Gefördert durch die
Niedersächsische Bingo-Umweltstiftung

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 3 |
| Gastronomie mit Haltung | 4 |
| Teil 1: Einkauf – Was kommt auf den Teller? | 7 |
| Ziel 1: Saisonale & regionale einkaufen | 8 |
| Ziel 2: Artgerechte Tierhaltung fördern | 12 |
| Ziel 3: Nachhaltiger Fischfang | 16 |
| Ziel 4: Faire Produkte wählen | 20 |
| Teil 2: Umwelt – Ressourcen bewusst nutzen | 25 |
| Ziel 5: Abfall vermeiden | 26 |
| Ziel 6: Klima schützen | 30 |
| Ziel 7: Wiederverwenden statt verschwenden | 34 |
| Ziel 8: Ressourcen schonen | 38 |
| Teil 3: Gesellschaft – Mehrwert über den Tellerrand hinaus | 43 |
| Ziel 9: Gesunde Ernährung fördern | 44 |
| Ziel 10: Mitarbeitende fair behandeln | 48 |
| Ziel 11: Gesellschaftliches Engagement zeigen | 52 |
| Ziel 12: Nachhaltigkeit braucht Dialog | 56 |
| Fazit & Mutmacher | 61 |
| Anhang | 62 |



Vorwort

Liebe Gastgeber, Küchenprofis und Changemaker,
die Gastronomie hat die Kraft, mehr zu sein als ein Ort für gutes Essen. Sie kann Impulsgeber sein – für bewussteren Genuss, verantwortungsvolleren Umgang mit Ressourcen und mehr Miteinander. Genau deshalb haben wir bei Greentable diesen Leitfaden ins Leben gerufen: als Einladung, Inspiration und Hilfestellung auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit im gastronomischen Alltag.

In Zeiten von Klimakrise, Ressourcenknappheit und gesellschaftlichem Wandel wächst die Zahl der Gäste, die wissen möchten, was hinter dem Gericht auf ihrem Teller steckt. Nachhaltigkeit ist längst kein Trend mehr, sondern eine Notwendigkeit – und eine große Chance.

Dieser Leitfaden zeigt, wie nachhaltige Gastronomie konkret gelingen kann. Er versammelt 12 Ziele für eine zukunftsfähige Gastronomie – angelehnt an die Sustainable Development Goals (SDGs) der Vereinten Nationen. Greentable hat sie für die Praxis der Gastronomie übersetzt – klar, greifbar und umsetzbar.

Viele fragen sich: „*Wo sollen wir anfangen?*“ Unsere Antwort: Fangt irgendwo an – aber fangt an. Schon kleine Veränderungen im Alltag können viel bewirken. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Haltung.

Als Netzwerk für Nachhaltigkeit in der Gastronomie möchten wir mit diesem Leitfaden Mut machen und zeigen: Ihr seid nicht allein.

Gemeinsam können wir die Gastronomie von morgen gestalten – verantwortungsvoll, wirtschaftlich und genussvoll.

Herzlichst,
Euer Greentable e.V.

Gastronomie mit Haltung

WAS BEDEUTET NACHHALTIGE GASTRONOMIE?

Nachhaltige Gastronomie denkt über den Tellerrand hinaus.

Sie achtet auf Umwelt, Ressourcen, Tierwohl und faire Bedingungen – vom Einkauf bis zur Entsorgung. Sie fragt nicht nur nach dem *Was*, sondern auch nach dem *Wie*.

Nachhaltig zu wirtschaften heißt, **Verantwortung zu übernehmen** – für das, was auf den Teller kommt, für die Menschen dahinter und für die Welt, in der wir leben. Es geht um Haltung, nicht um Perfektion – und um die Bereitschaft, Schritt für Schritt besser zu werden.



*Einkauf, Umwelt, Gesellschaft: 3 Themenbereiche mit je 4 Zielen
= 12 Handlungsfelder für eine nachhaltige Gastronomie*

WARUM ES SICH LOHNT, JETZT UMZUDENKEN

Energie, Rohstoffe und Arbeitskräfte werden knapper – **klug**

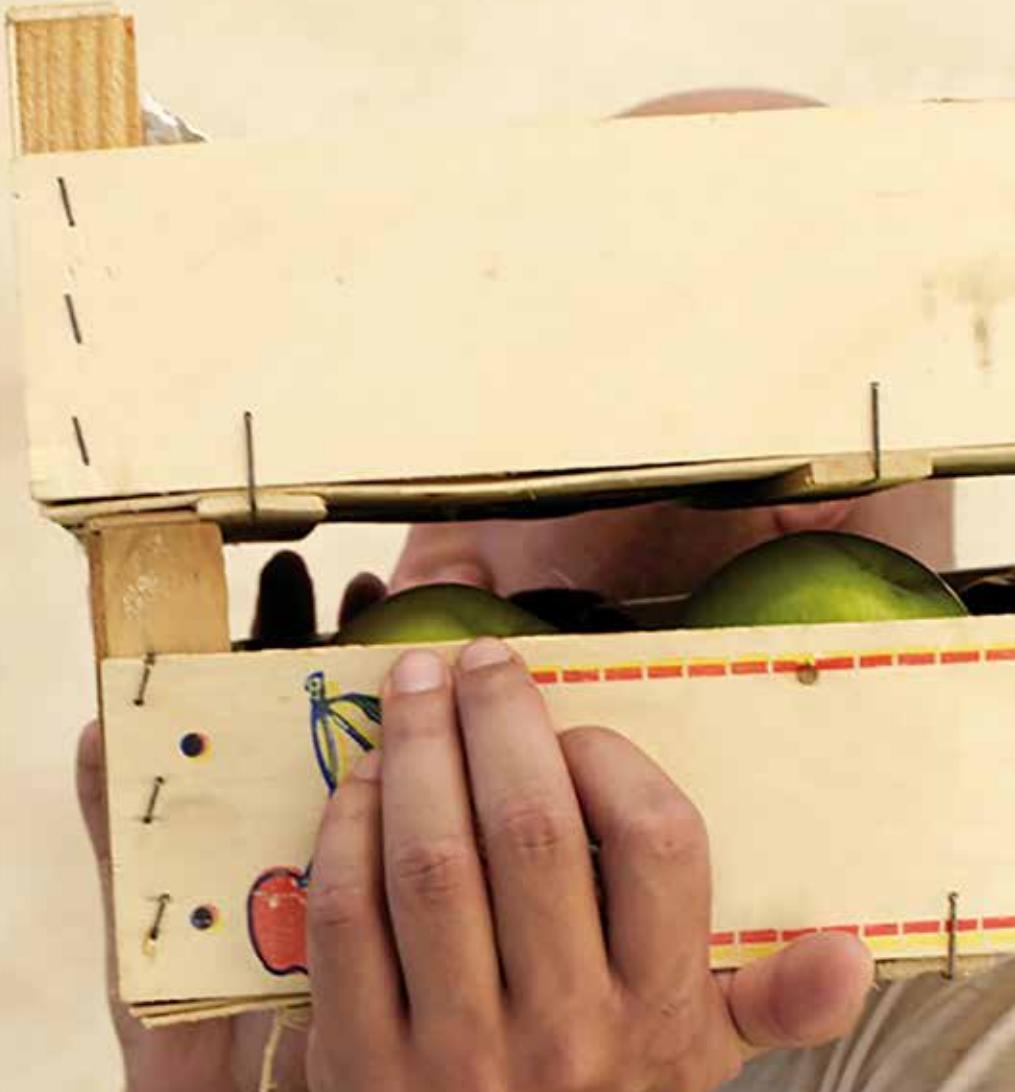
wirtschaften heißt nachhaltig handeln. Immer mehr Gäste achten darauf, woher ihre Lebensmittel stammen, unter welchen Bedingungen sie produziert werden und wie ein Betrieb Verantwortung übernimmt. Wer jetzt umdenkt, macht seinen Betrieb zukunftsfähiger – **ökologisch, ökonomisch und gesellschaftlich.**

WIE DIESER LEITFÄDEN AUFGEBAUT IST

Der Leitfaden stellt die **12 wichtigsten Ziele** für mehr Nachhaltigkeit in der Gastronomie vor – gegliedert in die Bereiche **Einkauf, Umwelt** und **Gesellschaft**. Zu jedem Ziel gibt es **Tipps, Praxisbeispiele** und eine **Checkliste mit To-dos**. Nach dem Motto „*Ein Ziel pro Monat – zwölf Monate, zwölf Schritte*“ wird Nachhaltigkeit ganz praktisch.

| | | | | |
|---------------------|---|---|--|--|
| Einkauf | 1 LOKAL UND SAISONAL  | 2 ARTGERECHTE TIERHALTUNG  | 3 NACHHALTIGER FISCHFANG  | 4 FAIRER HANDEL  |
| Umwelt | 5 ABFALL VERMEIDUNG  | 6 KLIMA SCHUTZ  | 7 REDUCE, REUSE, RECYCLE  | 8 RESSOURCEN SCHONUNG  |
| Gesellschaft | 9 GESUNDE ERNÄHRUNG  | 10 MITARBEITER FAIRNESS  | 11 SOZIALES ENGAGEMENT  | 12 TRANSPARENZ IM DIALOG  |

Angelehnt an die SDGs: Die 12 (Greentable) Ziele einer nachhaltigen Gastronomie



WAS KOMMT AUF DEN TELLER?

Einkauf

Was auf dem Teller landet, beginnt beim Einkauf. Eine verantwortungsvolle Beschaffung ist das Fundament nachhaltiger Gastronomie. Wer bewusst auswählt, schafft Transparenz in der Lieferkette, stärkt faire Arbeitsbedingungen und fördert Tierwohl sowie ökologische Landwirtschaft. Gemeinsam mit euren Lieferanten könnt ihr echte Veränderung anstoßen – vom Feld bis in die Küche.



Saisonale & regional einkaufen

Frische, die Sinn macht

WARUM DAS WICHTIG IST

Produkte aus der Region und zur passenden Saison einzukaufen, gehört zu den einfachsten und effektivsten Maßnahmen für mehr Nachhaltigkeit. Wer anbietet, was vor Ort gerade wächst, spart Transportwege, CO₂ und Verpackung – und bringt Frische und Vielfalt auf den Teller. Gleichzeitig stärkt das die Landwirte und Produzenten in der Umgebung. Regionale, saisonale Küche ist zudem ein starkes Verkaufsargument: Gäste achten zunehmend auf Herkunft und Qualität der Zutaten. Transparenz zahlt sich doppelt aus – in Vertrauen und Wiederbesuchen.



Wer saisonal einkauft, spart Geld – und sorgt automatisch für mehr Abwechslung auf der Karte. Gäste lieben wechselnde Empfehlungen!

WAS DAS KONKRET HEISST

- **Kurze Wege, weniger CO₂:** Produkte vom Feld nebenan brauchen keine langen Transport- oder Kühlketten
 - **Mehr Frische & Geschmack:** Saisonales Gemüse punktet mit Aroma und Vitamingehalt
 - **Regionale Wertschöpfung:** Das Geld bleibt in der Region – bei Höfen, Handwerksbetrieben und Manufakturen
 - **Bio als Ergänzung:** Wenn regional verfügbar, gern zu Bio greifen – für mehr Umweltschutz und Tierwohl
- HINWEIS:** Wer Bio auslobt, benötigt eine Zertifizierung!

PRAXISBEISPIEL

Das Restaurant **REGIONAL Friesoythe** setzt konsequent auf nachhaltige Regionalität. Rund 95 % der Zutaten stammen aus einem Umkreis von maximal 100 Kilometern – viele direkt von kleinen Höfen oder Manufakturen. Auf Fertigprodukte, Geschmacksverstärker oder Zusatzstoffe wird komplett verzichtet. Stattdessen ist alles hausgemacht: vom frisch gebackenen Brot bis zu Brühen, Soßen und Desserts. Saisonale Produkte bestimmen die Speisekarte – kreativ, ehrlich und handwerklich zubereitet. Die Küche zeigt, wie genussvoll Nachhaltigkeit schmecken kann – und das weit über Friesoythe hinaus.



Unser Name verrät: Die Region spielt für uns die tragende Rolle! Was unsere Grenze von 100 km Entfernung nicht einhält, ist immer BIO!

— Timo Plenter, Inhaber & Küchenchef

SO GELINGT DIE UMSETZUNG IM EIGENEN BETRIEB

- **Saisonkalender nutzen:** Zeigt, was wann wächst – und hilft, Menüplanung und Einkauf zu vereinfachen
TIPP: Kostenlose Poster und Apps gibt's z.B. von BLE oder Bioland
- **Kooperationen aufbauen:** Direkter Kontakt zu Bauern und Erzeugern schafft Vertrauen und oft bessere Konditionen
- **Vorrat clever planen:** Einkochen, fermentieren, einfrieren – so bleibt Saisonales länger verfügbar und die Karte abwechslungsreich
- **Kommunizieren:** Gäste wollen wissen, was sie essen. Ein kurzer Hinweis auf der Karte oder am Buffet genügt
BEISPIELTEXT: „Über 70 % unserer Zutaten stammen aus der Region – gut fürs Klima und den Geschmack.“

WENN REGIONALITÄT (NOCH) NICHT ÜBERALL MÖGLICH IST

Nicht alle Produkte lassen sich regional einkaufen – etwa Kaffee, Zitrusfrüchte oder Gewürze. Hier lohnt es sich, auf faire und nachhaltige Produktion zu achten (mehr dazu in Ziel 4). Auch das gehört zu einem ehrlichen Umgang mit Nachhaltigkeit: transparent sein, aber keine Ideale vorgaukeln. Schritt für Schritt – statt alles auf einmal.

FAZIT: KLEINE UMSTELLUNG – GROSSE WIRKUNG

Regionale und saisonale Küche ist kein Verzicht, sondern ein Upgrade. Wer das Prinzip verinnerlicht, spart CO₂, stärkt die Nachbarschaft, begeistert Gäste – und profitiert auch wirtschaftlich. Es braucht kein Sterne-Restaurant, um damit anzufangen: Ob Café, Kantine oder Caterer – jeder Betrieb kann mit regionalem Einkauf punkten.

→ TO-DOS FÜR DIESEN MONAT

- Saisonkalender ausdrucken und in der Küche aufhängen
 - Zwei neue regionale Lieferanten recherchieren
 - Gäste auf der Website über regionale Bezugsquellen informieren
 - Wenn Bio verwendet wird: Zertifizierung prüfen

MEHR ERFAHREN

www.ble-medienservice.de – Kostenloser Saisonkalender als Plakat

www.regionalbewegung.de – Netzwerk für Regionalvermarktung

www.oekolandbau.de – Infos zur Bio-Zertifizierung & Bio-Siegeln

NOTIZEN (z. B. „Mein Aha-Moment“ und „Nächste Schritte“)



Artgerechte Tierhaltung fördern

Tierwohl ist Haltungssache

WARUM DAS WICHTIG IST

Tiere sind keine Rohstoffe, sondern fühlende Lebewesen. Artgerechte Haltung bedeutet, ihre natürlichen Bedürfnisse zu respektieren – mit ausreichend Platz, frischer Luft, sozialem Kontakt, Auslauf und geeignetem Futter. Nur unter diesen Bedingungen können Tiere gesund leben – und ihr Fleisch, ihre Milch oder Eier mit gutem Gewissen verwendet werden. Gastronomiebetriebe, die auf verantwortungsvoll erzeugte tierische Produkte setzen, zeigen Haltung – und geben jenen Landwirten Rückhalt, die mehr leisten als das Gesetz verlangt.



Gäste schätzen Transparenz – vor allem beim Thema Fleisch. Wer offen über Herkunft, Haltung und Verarbeitung informiert, gewinnt Vertrauen.

WAS DAS KONKRET HEISST

- **Artgerechte Haltung bevorzugen:** Produkte mit anerkannten Tierwohl- oder Bio-Siegeln wählen
- **Transparenz schaffen:** Lieferanten nach Haltung, Transport und Futter fragen
- **Ganzheitlich verwerten:** Von *Nose to Tail* alles nutzen – auch Knochen, Brühen oder seltene Stücke
- **Weniger ist mehr:** Qualität vor Quantität – lieber selten Fleisch, dafür richtig gut
- **Verarbeitung wertschätzen:** Kreative Gerichte mit Innereien oder besonderen Cuts anbieten

PRAXISBEISPIEL

Im **Gasthaus Meding** in Dorfmark steht Tierwohl ganz oben: Seit über fünf Jahren bezieht das Team Fleisch vom Lübchiner Strohschwein, einer artgerecht gehaltenen Rasse aus der Region. Neu im Menü ist das Schweinefilet aus derselben Haltung – mit voller Transparenz gegenüber den Gästen. Alle tierischen Produkte stammen von lokalen Höfen, ergänzt durch hausgemachte Soßen und frische Verarbeitung. So entsteht eine ehrliche Küche, die mit gutem Gewissen und vollem Geschmack überzeugt.



*Aufwendiger für den Bauern, aber viel
besser für die Tiere.*

— Carsten Meding, Gasthaus Meding

SO GELINGT DIE UMSETZUNG IM EIGENEN BETRIEB

- **Tierwohl kennzeichnen:** Fleisch, Milch, Eier mit Tierwohl-Siegeln oder Bio-Zertifizierung einkaufen
- **Vegetarisch mitdenken:** Zu jedem Hauptgericht eine fleischlose Alternative anbieten
- **Eier bewusst wählen:** Ausschließlich aus Boden- oder Freilandhaltung verwenden
- **Transparenz zeigen:** Informationen zu Haltung und Lieferanten öffentlich machen

WENN TIERWOHL-PRODUKTE SCHWER ERHÄLTLICH ODER TEURER SIND

Tierwohl beginnt bei der Auswahl – aber auch bei der Reduktion. Wer den Anteil tierischer Produkte reduziert und gezielt auf zertifizierte Herkunft setzt, verbessert die Bilanz oft deutlicher als gedacht. Viele Lieferanten bieten auf Nachfrage Alternativen mit besseren Haltungsstandards. Auch kleine Schritte, wie der Wechsel zu Freilandeiern, sind ein guter Anfang.

FAZIT: KLEINE UMSTELLUNG – GROSSE WIRKUNG

Artgerechte Tierhaltung ist ein Schlüssel für mehr Nachhaltigkeit – ethisch, ökologisch und ökonomisch. Wer Verantwortung übernimmt, schafft Vertrauen und Genuss mit gutem Gewissen. Und das Beste: Fleisch aus artgerechter Haltung schmeckt einfach besser – ehrlicher, natürlicher, authentischer.

→ TO-DOS FÜR DIESEN MONAT

- Herkunft & Haltung bei Fleischlieferanten prüfen
 - Einen neuen Hof mit Tierwohlstandards recherchieren
 - Zwei neue Gerichte mit seltenen Fleischstücken planen
 - Herkunft & Haltung auf Speisekarte oder Website kommunizieren

MEHR ERFAHREN

www.tierwohl-staerken.de – Infos zum staatlichen Tierwohlkennzeichen

www.bio-siegel.de – Übersicht und Bedeutung von Bio-Zertifizierungen

www.albert-schweitzer-stiftung.de – Wissen zu Tierhaltung und Standards

NOTIZEN (z. B. „Mein Aha-Moment“ und „Nächste Schritte“)



Nachhaltiger Fischfang

Verantwortung vom Netz bis auf den Teller

WARUM DAS WICHTIG IST

Unsere Meere stehen unter Druck: Überfischung, Beifang, illegale Fischerei und zerstörerische Fangmethoden bedrohen Artenvielfalt und Ökosysteme. Gleichzeitig steigt der weltweite Fischkonsum. Gastronomiebetriebe tragen deshalb Verantwortung, wenn sie Fisch auf der Speisekarte führen. Nachhaltiger Fischfang bedeutet: Es werden nur so viele Tiere entnommen, wie unter Berücksichtigung ökologischer, sozialer und wirtschaftlicher Kriterien nachwachsen können. Zertifizierungen wie MSC (Marine Stewardship Council) und ASC (Aquaculture Stewardship Council) helfen, verantwortungsvoll zu wählen – damit auch kommende Generationen noch mit gutem Gewissen Fisch genießen können.



Weniger ist mehr – lieber ausgewählte Fischgerichte in zertifizierter Qualität anbieten, statt auf Masse zu setzen.

WAS DAS KONKRET HEISST

- **Zertifiziert einkaufen:** Nur Fisch mit MSC- oder ASC-Siegel verwenden
- **Regionale Alternativen prüfen:** Fisch aus Binnenfischerei oder nachhaltiger Zucht bevorzugen
- **Transparenz schaffen:** Fangmethode, Herkunft und Lieferant offen kommunizieren
- **Alternativen anbieten:** Vegetarische Gerichte mit Meeresaromen als kreative Ergänzung

PRAXISBEISPIEL

Die **Fischküche Reck** im fränkischen Möhrendorf setzt konsequent auf nachhaltigen Fisch. Küchenchefin Doris Reck-Hartmann bezieht Karpfen, Forellen und Wels aus regionaler Teichwirtschaft und verzichtet auf exotische oder überfischte Arten. Auch in der Verarbeitung wird nichts verschwendet: Fischreste werden kreativ weiterverwertet – etwa für hausgemachte Aufstriche oder Suppen. Dieses ganzheitliche Konzept macht das traditionsreiche Gasthaus zu einem glaubwürdigen Vorbild für nachhaltige Fischküche.



Unsere Matjesfilets stammen aus MSC-zertifizierter Fischerei – und beim Karpfen kennen wir nicht nur den Teich, sondern auch den Menschen dahinter.

— Doris Reck-Hartmann, Inhaberin Fischküche Reck

SO GELINGT DIE UMSETZUNG IM EIGENEN BETRIEB

- **Zertifiziert einkaufen:** Fisch mit anerkanntem MSC- oder ASC-Siegel beziehen
- **Regional fördern:** Mit regionalen Fischereien oder Teichwirten zusammenarbeiten
- **Frische sichern:** Lieber kleine Mengen saisonal frisch beziehen als Tiefkühlware
- **Alternativen anbieten:** Bowls mit Algen oder pflanzlichen Meeresaromen bringen Abwechslung
- **Team sensibilisieren:** Mitarbeitende über Herkunft und Bedeutung der Produkte informieren

WENN NACHHALTIGER FISCH SCHWER ERHÄLTLICH ODER TEUER IST

Führe gezielt ein „Fischgericht der Woche“ ein, statt täglich Fisch anzubieten. Spreche mit Lieferanten über Sammelbestellungen oder günstigere Teilstücke. Kleinere Mengen oder seltenere Arten aus Binnenfischerei sind oft eine gute Lösung. Auch pflanzliche Alternativen – etwa Bowls mit Algen, Räuchertofu oder Linsen-“Kaviar“ – sind eine Bereicherung.

FAZIT: KLEINE UMSTELLUNG – GROSSE WIRKUNG

Nachhaltiger Fischfang ist Teil einer zukunftsähnlichen Gastronomie. Wer bewusst einkauft und seine Gäste ehrlich informiert, trägt zum Schutz der Meere bei. Auch kleine Schritte – wie zertifizierter Fisch oder pflanzliche Alternativen – machen einen Unterschied. So wird Fisch wieder ein wertvolles Produkt mit Haltung und Geschmack.

→ TO-DOS FÜR DIESEN MONAT

- Lieferanten mit MSC-/ASC-Zertifizierung finden oder prüfen
 - Ein Fischgericht der Woche mit Herkunft und Fangmethode ausweisen
 - Alternatives Gericht mit Meeresaromen (z. B. Algen, Tofu, Rauchsatz) testen
 - Lieferanten gezielt zu nachhaltigem Fisch befragen

MEHR ERFAHREN

[www\(msc.org](http://www(msc.org) – Infos zum MSC-Siegel & Fischratgeber

www.asc-aqua.org – Zertifizierung für Aquakultur

www.nabu.de – Nachhaltiger Fischfang in Europa

NOTIZEN (z.B. „Mein Aha-Moment“ und „Nächste Schritte“)



Faire Produkte wählen

Globale Verantwortung übernehmen

WARUM DAS WICHTIG IST

Ob Kaffee, Tee, Kakao, Gewürze, Schokolade oder tropische Früchte – viele Produkte auf der Speisekarte haben einen weiten Weg hinter sich. Häufig stammen sie aus Ländern, in denen Armut, Kinderarbeit oder ausbeuterische Arbeitsbedingungen an der Tagesordnung sind. Gastronomiebetriebe, die auf fair gehandelte Produkte setzen, übernehmen Verantwortung für eine gerechtere Weltwirtschaft. Sie stärken Kleinbauern, fördern Bildung und bessere Arbeitsbedingungen – und zeigen, dass Genuss nicht auf Kosten anderer gehen muss.



*Fair-Trade-Kaffee oder Bio-Bananen kosten nur wenige Cent mehr – aber sie verändern Leben.
Kleine Umstellungen mit großer Wirkung.*

WAS DAS KONKRET HEISST

- **Fair-zertifiziert einkaufen:** Produkte mit anerkannten Fairtrade-, GEPA- oder UTZ-Siegeln bevorzugen
- **Sortiment prüfen:** Kaffee, Kakao, Tee, Bananen, Gewürze oder Zucker auf faire Alternativen umstellen
- **Gäste einbinden:** Mit einem Hinweis auf der Karte, einem Infotisch oder Thementag Bewusstsein schaffen
- **Region & Welt verbinden:** Wo Regionalität endet, fängt Fairness an – beide Ansätze ergänzen sich perfekt

PRAXISBEISPIEL

Die **KOOS Bowls&Bar** im City-Aparthotel München zeigt, wie fairer Handel und nachhaltige Gastronomie zusammenwirken. Für ihre Bowls, Smoothies und Frühstücksangebote setzt das Team gezielt auf fair gehandelten Kaffee, Kakao und Bananen – meist in Bio-Qualität. Wo Regionalität endet, beginnt Fairness: Tropische Produkte stammen ausschließlich aus zertifiziertem Handel, während heimische Zutaten bevorzugt regional bezogen werden. So entsteht ein Konzept, das bewussten Genuss mit globaler Verantwortung verbindet. Gäste schätzen, dass jedes Gericht nicht nur frisch und kreativ, sondern auch fair gedacht ist.



*Für uns gehört globale Gerechtigkeit zur
Regionalität dazu.*

— KOOS Bowls&Bar, München

PRAXISTIPPS

- **Mit Kaffee starten:** Einstieg über das meistgetrunkene Produkt im Haus – den fair gehandelten Kaffee
- **Lieferanten ansprechen:** Nach fairen Alternativen für Standardprodukte fragen
- **Produkte kennzeichnen:** Fairtrade-, GEPA- oder Bio-Siegel sichtbar auf Karte oder Buffet platzieren
- **Aktionen starten:** Themenwoche „Fair frühstücken“ oder Menü-Special mit fairen Zutaten planen
- **Team einbeziehen:** Mitarbeitende über Herkunft und Wirkung der Produkte informieren

WENN FAIRE PRODUKTE TEURER ODER SCHWER ZU BESCHAFFEN SIND

Nicht alles muss auf einmal umgestellt werden. Viele Großhändler führen faire Alternativen – manchmal nur auf Nachfrage. Wer schrittweise beginnt, schafft langfristig Veränderung und sendet ein klares Signal. Schon einzelne Produkte wie fair gehandelter Kaffee, Kakao oder Zucker machen einen Unterschied – für Produzenten, Gäste und das eigene Selbstverständnis.

FAZIT: FAIR SCHMECKT BESSER

Fairer Handel ist gelebte Solidarität – und ein Gewinn für alle: für die Produzenten in den Ursprungsländern, für Gäste mit Haltung und für Betriebe, die mehr tun wollen als nur gute Küche. Denn Produkte, die fair erzeugt wurden, erzählen Geschichten von Respekt und Verantwortung – und das schmeckt man.

→ TO-DOS FÜR DIESEN MONAT

- Herkunft von Kaffee, Kakao, Tee und Zucker prüfen
 - Mindestens ein fair gehandeltes Produkt einführen
 - Karte oder Tagesangebot mit fairem Produkt ergänzen
 - Mit Lieferanten über fair zertifizierte Sortimente sprechen

MEHR ERFAHREN

www.forum-fairer-handel.de – Informationen & Siegelübersicht

www.fairtrade.net – Nationale Fairtrade-Organisation für Deutschland

www.gepa.de – Fair Trade-Pionier mit Gastronomieangebot

www.lebensbaum.de - Bio-/Fair-Trade-Gewürze, Tee & Kaffee für die Profiküche

NOTIZEN (z.B. „Mein Aha-Moment“ und „Nächste Schritte“)



RESSOURCEN BEWUSST NUTZEN

Umwelt

Nachhaltigkeit zeigt sich nicht nur beim Einkauf, sondern auch im Umgang mit Energie, Wasser, Materialien und Abfall. Besonders die Verschwendungen von Lebensmitteln ist ein großes Problem – ökologisch wie wirtschaftlich. Wer Ressourcen gezielt einsetzt, senkt Kosten, schützt das Klima und macht verantwortungsvolles Handeln sichtbar. Viele Maßnahmen lassen sich direkt umsetzen – mit wenig Aufwand, aber spürbarer Wirkung für Mensch und Natur.



Abfälle vermeiden

Weniger Müll, mehr Wertschätzung

WARUM DAS WICHTIG IST

Lebensmittel sind zu wertvoll für die Tonne. Und doch landet in deutschen Profiküchen durchschnittlich jedes sechste Gericht im Abfall. Das belastet Klima, Betriebskosten – und das Gewissen. Wer Abfälle reduziert, spart Geld, Ressourcen und Emissionen – und positioniert sich als Vorreiter in Sachen Nachhaltigkeit. Wichtig ist: Abfallvermeidung beginnt nicht am Mülleimer, sondern bei Planung, Einkauf, Lagerung und Zubereitung.



Reste sind kein Makel, sondern eine Chance.

*Wer kreativ mit Überschüssen umgeht, überrascht
Gäste – und schont die Umwelt.*

WAS DAS KONKRET HEISST

- **Mengen richtig kalkulieren:** Bedarf realistisch einschätzen, Portionen anpassen
- **Lagerung verbessern:** Kühlkette einhalten, Produkte sichtbar und systematisch lagern
- **Verwertung steigern:** Reste kreativ verarbeiten, Verschnitt reduzieren, Aktionen planen
- **Verpackung reduzieren:** Unnötige Verpackungen vermeiden, lose Ware bevorzugen
- **Team einbeziehen:** Mitarbeitende sensibilisieren und Ideen fördern

PRAXISBEISPIEL

Die **Betriebsgastronomie** von **MAN Energy Solutions** setzt auf das Konzept „Foodversity“ – eine Kombination aus Genuss, Vielfalt und Ressourcenschonung. Das Küchenteam plant Bedarfe präzise, verwertet Reste kreativ und kommuniziert offen mit den Gästen. Ziel ist es, Lebensmittel ganzheitlich zu nutzen und Abfälle konsequent zu vermeiden. „Foodversity steht für Vielfalt, aber auch für Verantwortung – bei uns kommt nichts einfach weg“, erklärt das Team. Für dieses Konzept erhielt MAN Energy Solutions 2020 den „Zu gut für die Tonne“-Bundespreis.



Wir wollen, dass nichts verloren geht – und zeigen damit, dass Wertschätzung auf dem Teller beginnt.

— Gerhard Frauenschuh, Leiter der Betriebsgastronomie

SO GELINGT DIE UMSETZUNG IM EIGENEN BETRIEB

- **Bedarf erfassen:** Analysieren, was häufig im Müll landet – und warum
- **Kreativ verwerten:** Aus Gemüseresten Suppen, aus Brötchen Knödel oder Croûtons machen
- **Portionen anpassen:** Kleinere Portionen und Wahlmöglichkeiten senken Tellerreste deutlich
- **Team schulen:** Küchencrew und Service einbinden, Ideen sammeln und Routinen entwickeln

WENN GÄSTE GROSSE PORTIONEN ERWARTEN

ODER RESTE NICHT VERWERTET WERDEN DÜRFEN

Gäste reagieren meist positiv, wenn man sie transparent einbindet. Ein kurzer Hinweis wie „Gerne weniger – jederzeit nachbestellen“ hilft, Tellerreste zu vermeiden. Wo Verwertung rechtlich eingeschränkt ist (z. B. Buffets), helfen vorausschauende Planung, kleinere Mengen in Intervallen und klare Abläufe in der Küche. Auch klare Verantwortlichkeiten im Team können verhindern, dass unnötig große Mengen vorbereitet werden.

FAZIT: ABFALLVERMEIDUNG BEGINNT IM KOPF

Wer Lebensmittel (wert)schätzt, statt sie wegzwerfen, handelt verantwortungsvoll und wirtschaftlich klug. Abfallvermeidung spart Ressourcen, stärkt das Bewusstsein im Team und zeigt Gästen, dass Nachhaltigkeit nicht nur ein Schlagwort ist. Mit klaren Abläufen, offenen Worten und kleinen Routinen lässt sich viel erreichen – und genau hier zeigt sich gelebte Wertschätzung.

→ TO-DOS FÜR DIESEN MONAT

- Tägliche Abfälle dokumentieren (Menge & Ursache)
 - Teamrunde zu Abfallvermeidung einplanen
 - Zwei kreative Resterezepte entwickeln
 - Hinweis zu Wunschportionen in die Karte aufnehmen

MEHR ERFAHREN

www.lebensmittelwertschaetzen.de – Initiative des BMEL

www.toogoodtogo.com – App zur Rettung überschüssiger Speisen

www.united-against-waste.de – Branchenlösungen & Leitfäden

NOTIZEN (z.B. „Mein Aha-Moment“ und „Nächste Schritte“)



Klima schützen

Mit Genuss Emissionen senken

WARUM DAS WICHTIG IST

Die Gastronomie beeinflusst das Klima – von der Produktion der Zutaten über Lieferwege bis zum Energieverbrauch in der Küche. Jede Entscheidung zählt: Was wird eingekauft, wie wird gekocht, gelagert und serviert? Allein durch Lebensmittelauswahl und Energiebezug lässt sich der CO₂-Fußabdruck deutlich senken. Klimaschutz spart Emissionen und Kosten – und zeigt Verantwortung für Umwelt, kommende Generationen und den eigenen Betrieb. Dabei spielt auch der effiziente Umgang mit Energie und Ressourcen eine entscheidende Rolle – mehr dazu in Ziel 8: Ressourcenschonung.



Ein veganes Gericht spart im Schnitt rund 50 % CO₂ im Vergleich zu einem mit Fleisch – und überzeugt geschmacklich genauso.

WAS DAS KONKRET HEISST

- **Klimafreundlich planen:** Weniger Fleisch, mehr Gemüse, regionale & saisonale Zutaten
- **Küchentechnik optimieren:** Effiziente Geräte nutzen, Prozesse anpassen, Standby vermeiden
- **Lieferketten verkürzen:** Lokale Anbieter einbinden, Lieferungen bündeln
- **Erneuerbare Energien nutzen:** Umstieg senkt Emissionen dauerhaft
- **CO₂ sichtbar machen:** Klimateller oder Hinweise auf der Karte
- **Team schulen:** Mitarbeitende sensibilisieren

PRAXISBEISPIEL

Das **Studierendenwerk Trier** zeigt, wie Klimaschutz in der Gemeinschaftsverpflegung praktisch funktioniert: Ein freiwilliger Klick auf den „Klima-Button“ an der Mensa-Kasse und mit 5 Cent wird die Mahlzeit klimaneutral gestellt. Das Geld fließt in ein nachhaltiges Baumprojekt im Trierer Stadtwald. Zusätzlich nutzt das Küchenteam die KlimaTeller-App, um den CO₂-Wert der Gerichte zu berechnen und auf der Speisekarte sichtbar zu machen. Die technischen Abläufe wurden parallel energieeffizienter gestaltet – vom Geräteeinsatz bis zum Strombezug. So entsteht ein Zusammenspiel aus bewusstem Kochen, aktiver Gästebeteiligung und wirkungsvoller Kommunikation.



*Ein bisher in Deutschland einmaliges Mensaprojekt
sind unsere „Mensa-Bäume“ am Stadtrand von Trier.*

— Studierendenwerk Trier

SO GELINGT DIE UMSETZUNG IM EIGENEN BETRIEB

- **Klimateller-Gerichte einführen:** CO₂-arm, saisonal, pflanzenbasiert und klar gekennzeichnet
- **Gerätecheck machen:** Alte Kühltruhen, Herde & Spülmaschinen auf Effizienz prüfen
- **Lieferungen bündeln:** Mehr Vorplanung spart Fahrten – und Emissionen
- **Veggie-Angebote stärken:** Pflanzliche Gerichte attraktiv beschreiben und prominent platzieren
- **Auf erneuerbare Energien setzen:** Umstieg auf nachhaltige Energiequellen reduziert Emissionen dauerhaft
- **Gäste einbinden:** Klimatipps auf der Karte und CO₂-Ausgleichsmöglichkeiten anbieten

WENN GÄSTE LIEBER KЛАSSISCH ESSEN ODER UMSTELLUNGEN SCHEUEN

Klimaschutz ist kein Verzicht, sondern eine Einladung. Kreativ präsentierte vegane oder vegetarische Gerichte können genauso überzeugen wie Klassiker – wenn sie gut gemacht und attraktiv kommuniziert sind. Erklärt, was das Gericht besonders macht, und bindet die Gäste aktiv ein. Wer seine Gäste ernst nimmt, nimmt sie mit.

FAZIT: KLIMASCHUTZ FÄNGT IN DER KÜCHE AN

Klimaschutz beginnt nicht beim CO₂-Rechner, sondern bei Einkauf, Energie, Lagerung, Zubereitung und Haltung. Ob pflanzenbasierte Gerichte, effiziente Technik oder Ökostrom – jeder Schritt zählt. Gastronomiebetriebe zeigen damit, dass nachhaltiger Genuss kein Trend ist, sondern Zukunft.

→ TO DO'S FÜR DIESEN MONAT

- Ein klimafreundliches Gericht auf der Karte hervorheben
- Küchengeräte auf Energieeffizienz prüfen / dokumentieren
- Lieferwege und -häufigkeit mit Lieferanten abstimmen
- CO₂-Ausgleichsmöglichkeit für Gäste anbieten
- Energieversorgung auf erneuerbare Alternativen prüfen
- Team-Briefing zu klimafreundlichem Kochen durchführen

MEHR ERFAHREN

- www.klimateller.de – CO₂-Rechner & Label für die Gastronomie
www.studierendenwerk-trier.de – Infos zur Klima-Taste in der Mensa
www.energiekonsens.de – CO₂-Kompensation: Anbieter-Übersicht

NOTIZEN (z.B. „Mein Aha-Moment“ und „Nächste Schritte“)

Klimaschutz wirkt besonders stark, wenn Ressourcen im Kreislauf bleiben →



Wiederverwenden statt verschwenden

Ressourcen neu gedacht

WARUM DAS WICHTIG IST

Nachhaltige Gastronomie endet nicht bei Bio-Produkten oder regionalem Einkauf. Auch der Umgang mit Materialien, Gegenständen und Reststoffen spielt eine zentrale Rolle: vom Coffee-to-go-Becher über Möbel, Küchengeräte und Reinigungssysteme bis hin zu vermeintlichem Abfall. Wer Dinge mehrfach nutzt, weiterverwertet oder kreativ aufwertet, spart nicht nur Ressourcen, sondern auch Geld – und reduziert Emissionen entlang der gesamten Lieferkette. So wird jeder Handgriff ein Beitrag zum Klimaschutz. Die Zukunft liegt im Kreislauf, nicht in der Tonne – und genau hier kann Gastronomie mit gutem Beispiel vorangehen.



*Was heute überflüssig scheint, kann morgen
wertvoll sein – wer umdenkt, spart doppelt.*

WAS DAS KONKRET HEISST

- **Vermeiden:** Nur anschaffen oder einsetzen, was wirklich nötig ist
- **Wiederverwenden:** Mehrweg statt Einweg – inklusive Upcycling, Reparatur und Leihsysteme
- **Verwerten:** Reste sinnvoll nutzen – in Küche, Büro oder bei der Ausstattung, bevor sie im Abfall landen
- **Kreisläufe schließen:** Von Mehrwegverpackungen über Rücknahmesysteme bis Kompostierung
- **Team einbinden:** Ideen sammeln, Verantwortliche benennen und Vorbilder schaffen

PRAXISBEISPIEL

Das vegane Restaurant **Heaven's Kitchen** in Stuttgart zeigt, wie echte Kreislaufwirtschaft in der Gastronomie aussehen kann. In einer hauseigenen Kompostiermaschine werden organische Abfälle, Servietten und Einmalbesteck aus biobasierten Materialien innerhalb von 24 Stunden in nährstoffreiche Erde umgewandelt – ganz ohne Mülltonne. Parallel setzt das Team auf wiederverwendbares Inventar, langlebige Möbel und kreative Resteverwertung. Verpackungen werden neu gedacht, Ressourcen im Haus konsequent im Kreis geführt. So entsteht ein geschlossenes System – stilvoll, effektiv und zukunftsorientiert.



*Wir kompostieren Reste, Verpackungen und mehr
in 24 Stunden – damit nichts verloren geht.*

— Heaven's Kitchen, Stuttgart

SO GELINGT DIE UMSETZUNG IM EIGENEN BETRIEB

- **Mehrweg anbieten:** Für Speisen, Getränke und Verpackungen
- **Upcycling nutzen:** Ausrangiertes neu denken – bei Möbeln, Ausstattung oder Deko
- **Kompost statt Müll:** Biogene Reste trennen und, wenn möglich, vor Ort verwerten
- **Wartung statt Neukauf:** Geräte und Ausstattung länger nutzen
- **Kreative Restenutzung:** z. B. Deko aus Verpackungen oder Stoffreste für Servietten

WENN WIEDERVERWENDUNG ZU AUFWENDIG ERSCHEINT

Nicht alles muss auf einmal passieren. Ein einzelner Bereich – z. B. Coffee-to-go oder Reste-Boxen – kann ein einfacher Einstieg sein. Schon kleine, gut sichtbare Schritte zeigen Wirkung und machen Nachhaltigkeit im Alltag greifbar. Oft reichen ein paar clevere Lösungen, um Routinen zu verändern. Viele Systeme lassen sich ohne großen Aufwand in bestehende Abläufe integrieren – und werden nach kurzer Zeit selbstverständlich.

FAZIT: KREISLAUF STATT EINBAHNSTRASSE

„Reduce, Reuse, Recycle“ ist kein starres System, sondern eine Einladung zur Kreativität und zum Umdenken. Wer Ressourcen neu denkt, spart Kosten, in-spiriert Gäste und stärkt das eigene Nachhaltigkeitsprofil. Kreisläufe schaffen echten Mehrwert – für Umwelt, Team und Betrieb. Und das Beste: Viele Maßnahmen wirken sofort, sind kostengünstig und senden ein klares Signal nach außen.

→ TO-DOS FÜR DIESEN MONAT

- Einen Bereich im Betrieb auf Mehrweg umstellen
 - Altmaterialien auf Upcycling-Potenzial prüfen
 - Kompostierbare Reste konsequent trennen
 - Gäste zum Mitbringen eigener Behälter motivieren
 - Teamrunde „Was lässt sich (wieder)verwenden?“ einplanen

MEHR ERFAHREN

www.o-cycle.pro - Infos zu Kompostieranlagen

www.upcycle-that.com – Inspirationen für kreative Wiederverwendung

www.mehrwegfinder.de – Übersicht nachhaltiger To-Go-Angebote

NOTIZEN (z. B. „Mein Aha-Moment“ und „Nächste Schritte“)



Ressourcen schonen

Effizient im Alltag

WARUM DAS WICHTIG IST

Strom, Gas, Wasser, Kälte, Reinigungsmittel und Verbrauchsmaterialien kosten Geld – und Ressourcen. Wer Verbräuche transparent macht und reduziert, senkt Emissionen, Kosten und Ausfälle im Betrieb. Ressourcenschonung beginnt bei Planung und Technik, wirkt im Alltag und endet bei Wartung und Schulung des Teams. Schon kleine Stellschrauben – etwa ein optimiertes Spülprogramm, bessere Beleuchtung oder erneuerbare Energien – summieren sich über Monate und Jahre zu messbaren Effekten, messbar auf der Rechnung und spürbar im Arbeitsablauf.



Messbar machen: Zählerstände, Gerätelisten und Routinen einmal erfassen – dann gezielt die größten Hebel angehen.

WAS DAS KONKRET HEISST

- **Energieflüsse kennen:** Verbräuche tracken, „Stromfresser“ identifizieren
- **Prozesse optimieren:** Warmhaltezeiten, Standby und Leckagen reduzieren
- **Technik effizient nutzen:** Erneuerbare Energien, LED, Induktion, dichte Kühlmöbel, Wärmerückgewinnung
- **Einkauf & Lagerung anpassen:** First-in-first-out, passende Gebinde, Leitungswasser statt Flaschen
- **Team einbinden:** Zuständigkeiten klären, Ziele sichtbar machen

PRAXISBEISPIEL

Der **Renthof Kassel** (Hotel & Restaurant) verbindet historischen Charme mit einem konsequent nachhaltigen Betriebskonzept. Die GreenSign-Zertifizierung Level 4 steht für Energieeffizienz, Ressourcenschonung und gelebten Umweltschutz. Umgesetzt wurden u. a. LED-Beleuchtung, Wärmerückgewinnung, Ökostrom sowie digitales Monitoring von Strom- und Wasserverbräuchen. Das Team wird regelmäßig geschult, um Einsparpotenziale konsequent zu nutzen. So treffen hier Tradition, Technik und Verantwortung aufeinander – und zeigen, wie effizient Nachhaltigkeit im Alltag funktionieren kann.



Nachhaltig zu denken und zu handeln ist kein Projekt, sondern eine Lebenseinstellung.

— Jasmin Ohlendorf, Direktorin des Renthof Kassel

SO GELINGT DIE UMSETZUNG IM EIGENEN BETRIEB

- **Gerätecheck:** Inventarliste erstellen, Leistungsaufnahme notieren, Wartungszyklus festlegen
- **Kälte clever nutzen:** Türdichtungen prüfen, Belegung optimieren, Abtauplan einführen
- **Heißgeräte straffen:** Vorheizzeiten verkürzen, Warmhalten minimieren, Induktion bevorzugen
- **Licht & Wasser:** LED & Sensoren einsetzen, Perlatoren montieren, Kurzprogramme nutzen
- **Leitungswasser anbieten:** Filteranlage prüfen, Flaschenlogistik reduzieren

WENN INVESTITIONEN (NOCH) NICHT DRIN SIND

Ressourcenschonung ist kein Alles-oder-nichts-Projekt – viele Hebel kosten nichts außer Aufmerksamkeit. Dazu gehören Standby ausschalten, Warmhaltezeiten verkürzen, Kühlmöbel effizient belegen oder Wasserhähne mit Sparaufsätze ausstatten. Diese schnellen Maßnahmen zeigen oft sofort messbare Ergebnisse, motivieren das Team und schaffen Spielräume für größere Investitionen – Schritt für Schritt.

FAZIT: KLEINE STELLSCHRAUBEN, GROSSE WIRKUNG

Ressourcenschonung ist gelebte Effizienz: weniger Verbrauch, weniger Kosten, weniger Ausfälle. Wer Verbräuche misst, Routinen anpasst und Technik gezielt erneuert, macht Nachhaltigkeit sichtbar im Tagesgeschäft – für Team, Gäste und Bilanz. Der entscheidende Vorteil: Viele Maßnahmen wirken sofort und erfordern keine großen Investitionen. Ressourcenschonung stärkt den Betrieb heute – und macht ihn fit für morgen.

→ TO-DOS FÜR DIESEN MONAT

- Zählerstände für Strom, Gas und Wasser erfassen
- Top-3 „Stromfresser“ identifizieren
- LED-Check durchführen und defekte Leuchtmittel ersetzen
- Kühlmöbel: Dichtungen prüfen und Abtauplan erstellen
- Stromanbieter prüfen und ggf. auf zertifizierten Ökostrom wechseln

MEHR ERFAHREN

www.greensign.de – Nachhaltigkeitszertifizierung für Hotels & Gastro

www.verbraucherzentrale.de – Energiespartipps für Betriebe

www.energieeffizienz-im-betrieb.de – Praxisratgeber für Unternehmen

NOTIZEN (z.B. „Mein Aha-Moment“ und „Nächste Schritte“)

*Nachhaltigkeit endet nicht bei Technik und Energie –
Menschen machen den Unterschied →*



MEHRWERT ÜBER DEN TELLERRAND HINAUS

Gesellschaft

Nachhaltige Gastronomie endet nicht am Tellerrand. Sie übernimmt Verantwortung in der Gesellschaft, schafft faire Arbeitsbedingungen, fördert Vielfalt im Team und stärkt regionale Gemeinschaften. Durch soziales Engagement, Kooperationen mit Schulen oder Vereinen und eine offene Kommunikation entsteht ein Ort, der Menschen verbindet – und Nachhaltigkeit wird zu einem echten Beitrag für ein gutes Miteinander.



Gesunde Ernährung fördern

Bewusst genießen

WARUM DAS WICHTIG IST

Gesunde Ernährung ist die Basis für Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Lebensqualität – bei Gästen wie beim Team. Die Gastronomie kann hier viel bewegen: mit ausgewogenen Speisen, frischen Zutaten, schonender Zubereitung und einer ansprechenden Präsentation. Wer Nährwert ebenso ernst nimmt wie Geschmack, schafft Vertrauen und trägt zu einer positiven Esskultur bei. Damit wird Essen nicht nur zur Mahlzeit, sondern zu einem echten Beitrag für Gesundheit und Lebensfreude – für Körper, Geist und Klima.



Gesund heißt nicht langweilig: Farben, Frische und Vielfalt machen jede Mahlzeit zum Erlebnis.

WAS DAS KONKRET HEISST

- **Frisch kochen:** Möglichst wenig Fertigprodukte, kurze Garzeiten, frische Kräuter und Gewürze
- **Ausgewogen planen:** Ballaststoffe, Eiweiß, gesunde Fette und wenig Zucker oder Salz
- **Saisonale Zutaten bringen Abwechslung und Nährstoffbalance:** Saisonale Zutaten bringen Abwechslung und Nährstoffbalance
- **Gesundes Essen beginnt im Team – gemeinsam probieren und Feedback geben:** Gemeinsam probieren und Feedback geben
- **Gesunde Optionen kennzeichnen und aktiv empfehlen:** Gesunde Optionen kennzeichnen und aktiv empfehlen

PRAXISBEISPIEL

Die **Klinik Eichholz** zeigt, wie sich gesunde Ernährung und Genuss perfekt ergänzen. Das Ernährungskonzept wurde mehrfach von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ausgezeichnet. Mittags wählen Gäste zwischen Vollkost, leichter Kost und vegetarischen Gerichten – ergänzt durch ein frisches Frühstücks- und Abendbuffet. Saisonale Produkte aus der Region und schonende Zubereitung stehen dabei im Mittelpunkt. So entsteht ein ausgewogenes Angebot, das Gesundheit, Geschmack und Zufriedenheit vereint.



Gesunde Ernährung funktioniert nur, wenn sie schmeckt – und genau das zeigen wir jeden Tag.

— Team Klinik Eichholz, Bad Waldliesborn

SO GELINGT DIE UMSETZUNG IM EIGENEN BETRIEB

- **Bunte Teller gestalten:** Farben signalisieren Frische und Vielfalt – das Auge isst mit
- **Vollkorn bevorzugen:** Sättigt länger, liefert Ballaststoffe und stärkt die Darmgesundheit
- **Zucker & Salz reduzieren:** Schrittweise anpassen, Geschmack mit Kräutern, Gewürzen oder Zitrusaromen ausgleichen
- **Pflanzen stärken:** Pflanzliche Proteine regelmäßig einplanen und kreativ einsetzen
- **Gesundes sichtbar machen:** Gerichte kennzeichnen, gut platzieren und aktiv empfehlen

WENN GÄSTE EHER „DEFTIG“ ESSEN WOLLEN

Gesunde Ernährung braucht keine Verbote. Klassiker lassen sich oft mit kleinen Änderungen leichter machen – z. B. Vollkornbrötchen statt Weißbrot, frische Kräuter statt Salz oder Gemüsechips statt Pommes. Entscheidend ist die Wahrnehmung: Gäste wollen genießen, nicht belehrt werden. Worte wie „leicht“ oder „frisch“ schaffen positive Assoziationen, während „gesund“ oft mit Verzicht verbunden wird. Auch Verkostungen oder Tagesempfehlungen helfen, Berührungsängste abzubauen.

FAZIT: GESUND GENIESSEN STATT VERZICHTEN

Gesunde Ernährung ist kein Trend, sondern Teil der Verantwortung. Wer frische, ausgewogene und genussvolle Gerichte anbietet, fördert nicht nur die Gesundheit der Gäste, sondern stärkt auch das eigene Image – als Betrieb, der Wohlbefinden serviert. Jede Mahlzeit ist eine Chance, gutes Essen neu zu denken: kreativ, saisonal, klimafreundlich und mit echtem Geschmack.

→ TO-DOS FÜR DIESEN MONAT

- Ein gesundes Gericht neu auf die Karte setzen
 - Zucker- oder Salzmenge in Rezepturen prüfen
 - Vollkorn- und pflanzliche Optionen ausbauen
 - Team-Feedback zur Menübalance einholen
 - Regionale Gemüse- und Kräuterlieferanten stärker einbinden

MEHR ERFAHREN

www.dge.de – Deutsche Gesellschaft für Ernährung

www.5amtag.de – Initiative für mehr Obst und Gemüse

www.ernaehrungsumschau.de – Informationen rund um gesunde Ernährung

NOTIZEN (z.B. „Mein Aha-Moment“ und „Nächste Schritte“)



Mitarbeitende fair behandeln

Wertschätzung leben

WARUM DAS WICHTIG IST

Menschen sind das Herz jedes Gastronomiebetriebs – ohne sie geht nichts. Faire Arbeitsbedingungen, Respekt und Vertrauen schaffen Motivation, Stabilität und Qualität. Gerade in Zeiten von Fachkräftemangel und steigenden Erwartungen wird Fairness zum entscheidenden Erfolgsfaktor. Wer Löhne transparent gestaltet, Mitspracherechte ernst nimmt und Weiterentwicklung ermöglicht, baut eine starke Arbeitgebermarke auf. So entsteht ein Umfeld, in dem Mitarbeitende bleiben wollen – und Gäste die positive Energie spüren.



*Wertschätzung wirkt: Lob kostet nichts,
bringt aber oft mehr als jede Prämie.*

WAS DAS KONKRET HEISST

- **Faire Löhne:** Leistung gerecht entlohen, transparente Abrechnungen sicherstellen, gerechte Trinkgeldverteilung
- **Arbeitszeiten planen:** Verlässliche Schichtpläne, geregelte Pausen und Freizeit respektieren
- **Weiterbildung fördern:** Schulungen, Workshops und persönliche Entwicklung unterstützen
- **Feedback etablieren:** Regelmäßige Gespräche in beide Richtungen
- **Teamgeist stärken:** Gemeinsame Mahlzeiten, Austausch und offene Kommunikation

PRAXISBEISPIEL

Das familiengeführte **Peters Genusshotel** in der Wingst zeigt, dass Wertschätzung im Alltag beginnt. Der Betrieb steht für ein offenes Miteinander, klare Kommunikation und faire Arbeitsbedingungen. Dienstpläne werden gemeinsam erstellt, Wünsche berücksichtigt und Überstunden transparent ausgeglichen. Besonders engagiert ist das Team in der Ausbildung: Die „Azubis“ übernehmen Verantwortung, organisieren Pop-up-Restaurants und werden als „Chefs auf Zeit“ geführt. So entsteht ein Klima des Vertrauens, in dem sich alle wohlfühlen – und das spüren auch die Gäste.



Bei uns wird jeder Mitarbeiter, vom Azubi über das Reinigungspersonal bis zum Restaurantleiter gleichermaßen respektvoll behandelt und wertgeschätzt.

— Claus Peter, Peters Genusshotel, Wingst

SO GELINGT DIE UMSETZUNG IM EIGENEN BETRIEB

- **Transparenz schaffen:** Offene Kommunikation über Aufgaben, Ziele und Entlohnung
- **Gute Planung:** Schichtpläne frühzeitig veröffentlichen
- **Feedback fördern:** Regelmäßige Gespräche, um Anliegen früh zu erkennen
- **Gesundheit schützen:** Ergonomische Arbeitsplätze, frisches Personales, faire Pausen
- **Leistung anerkennen:** Lob, Wertschätzung, kleine Gesten – regelmäßig und ehrlich

WENN DIE PERSONALDECKE DÜNN IST

Fairness bedeutet auch Ehrlichkeit: Überlastung offen ansprechen, Prioritäten setzen und Aufgaben realistisch verteilen. Flexible Modelle, Zeitausgleich oder freie Tage nach Stoßzeiten zeigen, dass Leistung gesehen wird. Zusätzlich hilft es, die Arbeit gemeinsam neu zu strukturieren: Verantwortung auf mehrere Schultern verteilen, Routinen vereinfachen und das Team in Entscheidungen einbeziehen.

FAZIT: WERTSCHÄTZUNG MACHT DEN UNTERSCHIED

Faire Arbeitsbedingungen sind die Basis für Qualität, Motivation und Menschlichkeit. Wer Wertschätzung nicht nur predigt, sondern lebt, macht den Unterschied – für Mitarbeitende, Gäste und den gesamten Betrieb. Ein faires Miteinander schafft nicht nur Loyalität, sondern stärkt auch die Attraktivität des Betriebs nach außen – gerade in Zeiten des Fachkräftemangels einer der wirksamsten Hebel, um gute Leute zu halten und neue zu gewinnen.

→ TO-DOS FÜR DIESEN MONAT

- Schichtpläne vier Wochen im Voraus erstellen
 - Feedbackrunde mit dem Team durchführen
 - Code of Conduct oder Leitbild prüfen und kommunizieren
 - Weiterbildungsmöglichkeiten planen oder anbieten
 - Gemeinsame Teamaktion oder Austausch organisieren

MEHR ERFAHREN

www.fairjobhotels.de – Initiative für faire Arbeitsbedingungen

www.dehoga-bundesverband.de – Informationen zu Tarifrecht und Arbeitszeit

www.proudtokellner.org – Wertschätzung des Berufs

NOTIZEN (z.B. „Mein Aha-Moment“ und „Nächste Schritte“)

Wer nach innen fair ist, kann nach außen viel bewegen →



Soziales Engagement zeigen

Gemeinschaft stärken

WARUM DAS WICHTIG IST

Gastronomie hat immer mit Menschen zu tun – und damit auch eine soziale Verantwortung. Sie kann Begegnung schaffen, Teilhabe fördern und dort unterstützen, wo Hilfe gebraucht wird. Ob durch Spendenaktionen, Kooperationen mit Schulen, integrative Projekte oder Mahlzeiten für Bedürftige – wer sich sozial engagiert, stärkt das Miteinander und verleiht seiner Arbeit Sinn. So entsteht eine Gastronomie, die nicht nur nährt, sondern verbindet.



*Engagement braucht kein großes Budget:
Schon kleine Gesten können Großes bewirken –
vom Gratiskaffee bis zur gemeinsamen Kochaktion.*

WAS DAS KONKRET HEISST

- **Menschen einbinden:** Kooperationen mit Schulen, Tafeln, Sozialträgern oder Vereinen suchen
- **Zeit spenden:** Kochworkshops, Foodsharing oder Benefizaktionen organisieren
- **Teilhabe fördern:** Mahlzeiten für Bedürftige, Gutscheinsysteme oder „Pay it forward“-Konzepte anbieten
- **Nachbarschaft leben:** Lokale Projekte unterstützen, Netzwerke aufbauen
- **Gutes sichtbar machen:** Kommunikation auf Website, Social Media oder im Betrieb

PRAXISBEISPIEL

Das **Bistro good.VOLXKÜCHE** im fränkischen Bad Windsheim verbindet Nachhaltigkeit mit sozialem Engagement. Hier werden gerettete Lebensmittel zu vollwertigen Mahlzeiten verarbeitet und zum Selbstkostenpreis angeboten. Gäste können freiwillig mehr bezahlen und so anderen ein Essen ermöglichen – ganz ohne Stigmatisierung. Zusätzlich läuft die Aktion „Share a Meal“, bei der vorab bezahlte Mahlzeiten an Menschen mit geringem Einkommen weitergegeben werden. Das Bistro wird weitgehend ehrenamtlich betrieben und finanziert sich über Sachspenden und Eigenkosten. So entsteht ein Ort, an dem soziales Handeln und kulinarischer Genuss Hand in Hand gehen.



Wir kochen mit Lebensmitteln, die andere wegwerfen würden – und mit ganz viel Herz für alle, die kommen.

— Team good.VOLXKÜCHE, Bad Windsheim

SO GELINGT DIE UMSETZUNG IM EIGENEN BETRIEB

- **Regional engagieren:** Kontakt zu Tafeln, Schulen, Vereinen oder Initiativen aufnehmen
- **Aktionen starten:** Spendendinner, Benefizmenüs oder Gutscheinaktionen planen
- **Bewusstsein schaffen:** Gäste und Team über Projekte informieren
- **Transparenz zeigen:** Spenden und Aktionen offen kommunizieren
- **Netzwerke bilden:** Kooperationen mit Partnern, Lieferanten oder Nachbarn aufbauen

WENN DIE ZEIT ODER MITTEL FEHLEN

Engagement muss nicht teuer oder aufwendig sein. Schon kleine Ideen – z. B. das Spenden von überschüssigem Essen, die Nutzung von Foodsharing-Plattformen oder das gemeinsame Kochen mit Schulen – setzen Zeichen. Auch ein regelmäßiger kleiner Beitrag kann viel bewirken: ein fester Termin im Jahr, eine einfache Kooperation oder eine symbolische Geste zeigen Haltung – und genau darauf kommt es an.

FAZIT: ENGAGEMENT, DAS KREISE ZIEHT

Soziales Engagement verleiht der Gastronomie eine menschliche Dimension. Wer gibt, bekommt auch etwas zurück – in Form von Dankbarkeit, Motivation und gesellschaftlicher Wirkung. Verantwortung zu übernehmen heißt, Teil der Lösung zu sein – mit jedem Teller, jedem Projekt, jeder Geste. So entsteht ein Miteinander, das weit über den eigenen Betrieb hinaus wirkt und die Gastronomie als verbindende Kraft stärkt.

→ TO DO'S FÜR DIESEN MONAT

- Lokale Initiative oder Partnerprojekt auswählen
 - Idee für eine kleine Aktion (z. B. Spendenessen) entwickeln
 - Team in die Planung einbinden
 - Gäste über die Aktion informieren
 - Ergebnisse oder Spenden transparent kommunizieren

MEHR ERFAHREN

www.foodsharing.de – Netzwerk für Lebensmittelrettung

www.viva-con-agua.org – Soziale Projekte rund ums Wasser

www.tafel.de – Netzwerk der Tafeln in Deutschland

NOTIZEN (z.B. „Mein Aha-Moment“ und „Nächste Schritte“)



Nachhaltigkeit braucht Dialog

Ehrlich. Transparent. Verständlich.

WARUM DAS WICHTIG IST

Nachhaltigkeit lebt vom Dialog. Gäste wollen heute wissen, woher Produkte stammen, wie sie verarbeitet werden und welche Haltung ein Betrieb vertritt. Offenheit schafft Vertrauen – Schweigen dagegen Unsicherheit. Wer transparent kommuniziert, stärkt Glaubwürdigkeit, inspiriert zum Nachdenken und macht Nachhaltigkeit sichtbar. Ein Siegel wie das von Greentable zeigt Gästen klar, wofür ein Betrieb steht, und macht Engagement auf einen Blick erkennbar. So wird aus einem Menü eine Geschichte, die erzählt, woher etwas kommt – und warum es wichtig ist. Dabei geht es nicht um Belehrung, sondern um Einladung: erzählen statt ermahnen, überzeugen statt überreden.



*Ehrlich gewinnt: Authentische Kommunikation
überzeugt mehr als perfekte Imagekampagnen.*

WAS DAS KONKRET HEISST

- **Offen reden:** Herkunft, Erzeuger und Haltung klar benennen – auf Karte, Website oder persönlich am Tisch
- **Geschichten erzählen:** Produkte, Menschen und Werte erlebbar machen, nicht nur aufzählen
- **Dialog fördern:** Feedback aktiv einholen, Fragen ernst nehmen und darauf eingehen
- **Fehler transparent machen:** Lernprozesse zeigen statt sie zu verstecken – das schafft Nähe
- **Digital denken:** Social Media, Website und Karte als Bühne für Nachhaltigkeit nutzen

PRAXISBEISPIEL

Das Berliner Sternerestaurant **Nobelhart & Schmutzig** zeigt, wie Transparenz zur Haltung wird. Inhaber und Greentable-Botschafter Billy Wagner nutzt digitale und persönliche Kanäle, um offen über Herkunft, Preise und Entscheidungen zu sprechen – ehrlich, direkt und ohne PR-Floskeln. Er erklärt, warum Nachhaltigkeit mehr bedeutet als „grün einkaufen“: Es geht um Haltung, faire Partnerschaften und den Mut, Unbequemes anzusprechen. Gäste erfahren, wer die Produzenten sind, wie Lieferketten funktionieren und was gute Lebensmittel wirklich kosten. Kommunikation wird hier zur Brücke zwischen Küche und Gast – authentisch und nahbar.



Ein Abend im Nobelhart & Schmutzig dreht sich nicht um Inszenierung – sondern um die Menschen, die das alles möglich machen.

— Billy Wagner, Nobelhart & Schmutzig, Berlin

SO GELINGT DIE UMSETZUNG IM EIGENEN BETRIEB

- **Herkunft sichtbar machen:** Lieferanten auf der Karte oder Tafel nennen – das schafft Nähe und Vertrauen
- **Team einbeziehen:** Mitarbeitende schulen, damit sie Nachhaltigkeit souverän erklären können
- **Dialog suchen:** Fragen ernst nehmen, Kritik als Chance sehen und nicht als Angriff
- **Storytelling nutzen:** Nachhaltigkeit mit echten Geschichten greifbar machen – z. B. auf Social Media
- **Mut zur Lücke:** Nicht alles ist perfekt – aber Aufrichtigkeit überzeugt

WENN GÄSTE KEIN INTERESSE ZEIGEN

Nicht alle Gäste fragen aktiv nach Nachhaltigkeit – aber viele schätzen Ehrlichkeit und Authentizität. Schon kleine Hinweise, kurze Geschichten oder sympathische Gespräche können oft mehr bewirken als reine Fakten oder Siegel allein. Wichtig ist, Nachhaltigkeit nicht als Werbebotschaft zu verkaufen, sondern als gelebte Haltung zu zeigen. Wer authentisch kommuniziert, erreicht Menschen auch dann, wenn sie selbst (noch) nicht aktiv danach fragen.

FAZIT: OFFENHEIT SCHAFFT VERTRAUEN

Nachhaltigkeit wird erst dann wirksam, wenn sie sichtbar und verständlich wird. Wer offen kommuniziert, baut Vertrauen auf und macht Gäste zu Verbündeten. Transparenz bedeutet nicht Perfektion, sondern Glaubwürdigkeit – und die ist in der Gastronomie unbezahlbar. Jeder Schritt zählt. Jeder Betrieb, der Verantwortung zeigt, inspiriert andere, es ihm gleichzutun – und macht die Gastronomie von morgen ein Stück besser und nahbarer.

→ TO-DOS FÜR DIESEN MONAT

- Lieferantenliste für Speisekarte oder Website aktualisieren
- Mitarbeitende zum Thema Nachhaltigkeit briefen
- Social-Media-Beitrag oder Aushang über ein Nachhaltigkeitsthema erstellen
- Feedback von Gästen aktiv einholen
- Informationen zur Greentable-Mitgliedschaft anfordern oder Nutzung des Siegels prüfen

MEHR ERFAHREN

www.greentable.org – Initiative für nachhaltige Gastronomie

www.transparency.de – Verein für Transparenz & Integrität

www.gastro-infoportal.de – Fachwissen & Trends zur Gästekommunikation

NOTIZEN (z.B. „Mein Aha-Moment“ und „Nächste Schritte“)

Ende des Leitfadens – Anfang des Weges



Zum Schluss: Gemeinsam Verantwortung leben

Nachhaltigkeit ist kein Ziel, das man einfach abhakt – sie ist ein Weg, den wir gemeinsam gehen. Jeder Gastronomiebetrieb, der Verantwortung übernimmt, zeigt, dass Veränderung möglich ist – mit Leidenschaft, neuen Ideen und dem Mut, Dinge anders zu machen.

Dieser Leitfaden soll inspirieren, motivieren und den Blick öffnen für das, was schon heute machbar ist. Ob beim Einkauf, in der Küche oder im Umgang mit Gästen – jeder Schritt zählt.

Greentable unterstützt Betriebe, die diesen Weg gehen, mit Austausch, Praxisbeispielen und Sichtbarkeit. Denn nachhaltige Gastronomie gelingt am besten, wenn wir voneinander lernen und gemeinsam zeigen, dass Genuss und Verantwortung kein Widerspruch sind.



Auf → greentable.org findet ihr viele weitere Betriebe, die mit gutem Beispiel vorangehen – und Lieferanten, die euch mit nachhaltigen Produkten unterstützen.

Lasst uns gemeinsam beweisen, dass die Gastronomie nicht nur satt macht – sondern Zukunft gestaltet.

MACH MIT – JETZT TEIL VON GREENTABLE WERDEN

Ihr wollt euren Betrieb nachhaltig weiterentwickeln und euch mit Gleichgesinnten vernetzen? Als Mitglied bei Greentable e.V. profitiert ihr von einem starken Netzwerk, praktischen Vorteilen und sichtbarer Anerkennung für euer Engagement.

Infos unter: → www.greentable.org/mitmachen



Anhang

WICHTIGSTE LINKS & RESSOURCEN

Einkauf & Fairer Handel

- www.ble-medienservice.de – Kostenloser Saisonkalender
- www.regionalbewegung.de – Netzwerk für Regionalvermarktung
- www.oekolandbau.de – Infos zu Bio-Zertifizierung & -Siegen
- www.msc.org – Zertifizierung für nachhaltigen Wildfang
- www.asc-aqua.org – Zertifizierung für nachhaltige Aquakultur
- www.fairtrade-deutschland.de – Partner, Produkte & Aktionen
- www.forum-fairer-handel.de – Informationen & Siegelübersicht

Umwelt & Klima

- www.united-against-waste.de – Branchenlösungen & Leitfäden zur Abfallvermeidung
- www.toogoodtogo.com – App zur Rettung überschüssiger Speisen
- www.energiekampagne-gastgewerbe.de – Energieeffizienz in Gastronomie & Hotellerie
- www.klimateller.de – CO₂-Rechner & Label für Gastronomie
- www.mehrweg-mach-mit.de – Übersicht nachhaltiger To-Go-Angebote

Gesellschaft & Kommunikation

- www.tierwohl-staerken.de – Infos zum staatlichen Tierwohkkennzeichen
- www.dge.de – Deutsche Gesellschaft für Ernährung
- www.foodsharing.de – Netzwerk für Lebensmittelrettung
- www.tafel.de – Netzwerk der Tafeln in Deutschland
- www.transparency.de – Verein für Transparenz & Integrität

Unterstützung & Beratung

- www.greentable.org – Gemeinnützige Initiative, Austausch, Beratung, Praxisbeispiele & Qualitätsiegel
 - www.greensign.de – Nachhaltigkeitszertifizierung & Beratung für Hotels & Gastro
 - www.dehoga.de – Branchenverband des deutschen Hotel- und Gaststättengewerbes
 - www.nngb.de – Netzwerk nachhaltige Gastronomie-Beratung
 - www.bafa.de – Förderprogramme für Unternehmen
 - www.energie-effizienz-experten.de – Energieberatung
 - www.bio-mit-gesicht.de – Herkunftstransparenz & Lieferketten

Weitere thematische Links findet ihr direkt in den jeweiligen Kapiteln

NOTIZEN



„Nachhaltigkeit entsteht nicht durch große Gesten, sondern durch viele kleine Schritte – Tag für Tag.“



**Danke, dass ihr euch
auf den Weg macht.**

#gastroforfuture

Nachhaltigkeit ist mehr als ein Trend – sie ist zur Zukunftsstrategie für die Gastronomie geworden. Dieser Leitfaden zeigt in 12 klar formulierten Zielen, wie Betriebe nachhaltiger wirtschaften können – praxisnah, motivierend und alltagstauglich. Mit vielen Tipps, To-dos, Linklisten und inspirierenden Beispielen aus dem Greentable-Netzwerk.

Für Restaurants, Kantinen, Cafés, Menschen und alle, die Gastronomie mit Haltung leben wollen.

Ein Ziel pro Monat: 12 Monate – 12 Schritte.

Damit Nachhaltigkeit ganz praktisch wird.

Über Greentable e.V.

Greentable ist die erste deutsche Non-Profit-Initiative für mehr Nachhaltigkeit in der Gastronomie. Wir bringen Gastronomen, Erzeuger und Lieferanten zusammen, die ökologisch und sozial verantwortlich handeln, und unterstützen sie dabei. Gegründet 2015 von den Initiatoren der bekannten „Beste-Reste-Box“, wurde Greentable mehrfach vom Deutschen Nachhaltigkeitsrat ausgezeichnet.

→ www.greentable.org

