Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

Präsentation

Online-Konferenz: Praktische Tipps für Nachhaltigkeit am Arbeitsplatz – Andere reden, wir zeigen, wie’s geht!

NK 500.01/24

18.01.2024

online

Bundesakademie für öffentliche Verwaltung
Lehrgruppe 5

Für Mensch & Umwelt

Umwelt Bundesamt

Nachhaltigkeit am Arbeitsplatz

Nachhaltig ernähren – Ziele und Entwicklungen

DR. HYEWON SEO,
NACHHALTIGE KONSUMSTRUKTUREN,
UMWELTBUNDESAMT

KONSTANZE WRUCK
TECHNISCHE SACHBEARBEITERIN IM REFERAT Z 1.3 „BAU UND TECHNIK“,
UMWELTBUNDESAMT

Gliederung

NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

1 WAS BEDEUTET NACHHALTIGE ERNÄHRUNG, WIE NACHHALTIG IST UNSERE DERZEITIGE ERNÄHRUNG?
2 WIE WEIT SIND WIR VON EINEM NACHHALTIGEN ERNÄHRUNGSMUSTER ENTFERNT?
3 WAS IST ZU TUN, WORAUF KOMMT ES AN?

NACHHALTIGE ERNÄHRUNG AM BEISPIEL DER KANTINE DES UMWELTBUNDESAMTES DESSAU

4 WIE WERDEN DIE NACHHALTIGKEITSANFORDERUNGEN AN DIE ERNÄHRUNG IM UMWELTBUNDESAMT UMGESETZT?
5 WAS KÖNNEN WIR TUN, UM DIE ERNÄHRUNG NACHHALTIGER ZU GESTALTEN?

Veggie Burger FormaA/Fotolia

Catering Nuvola/Fotolia

Markus Mainka/Fotolia

Was bedeutet nachhaltige Ernährung, wie nachhaltig ist unsere derzeitige Ernährung?

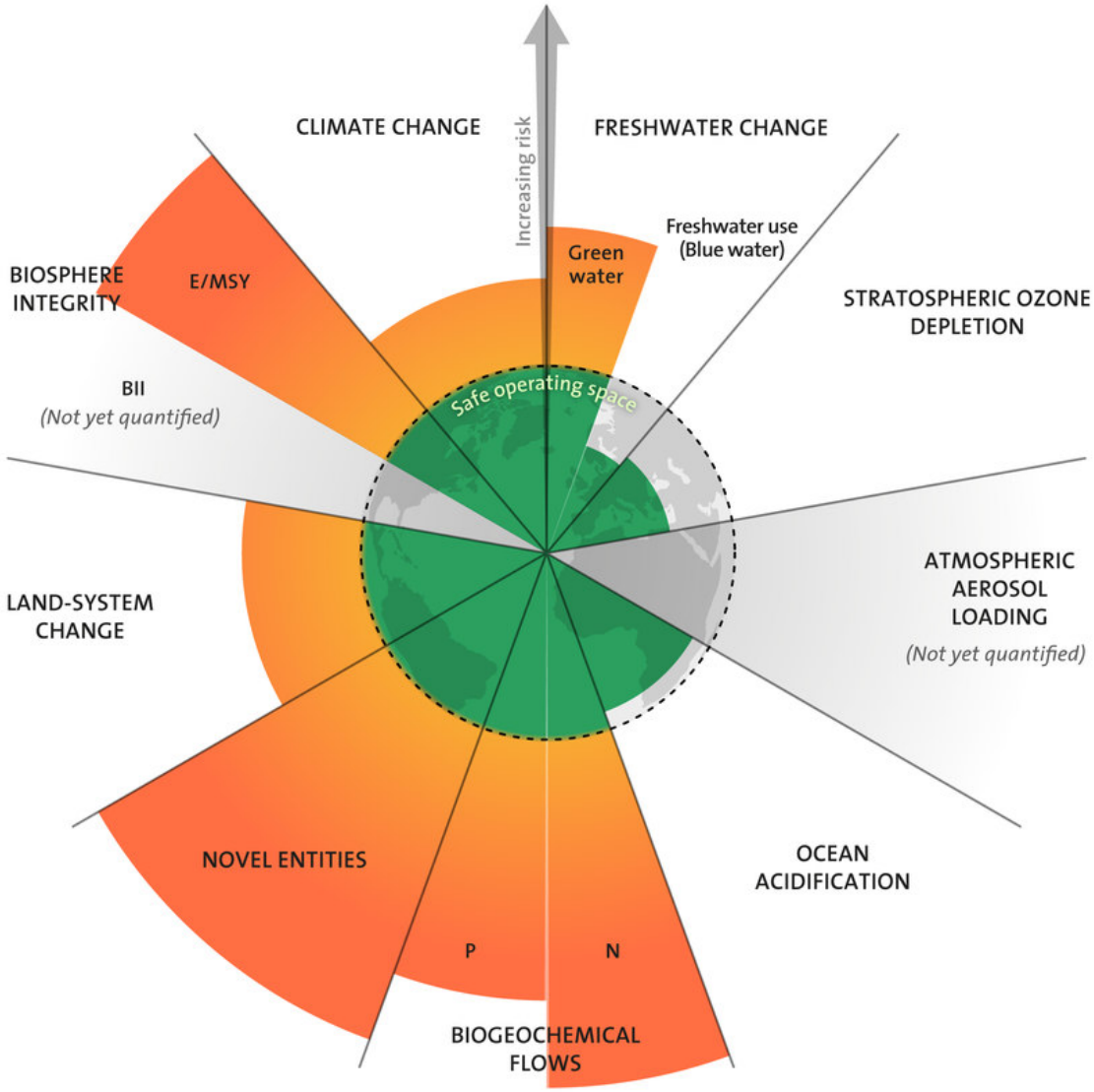
„Sustainable development meets the needs of the present without compromising the ability of future generations to meet their own needs.“

Was bedeutet nachhaltige Ernährung, wie nachhaltig ist unsere derzeitige Ernährung?

Quelle: Stanislau_V, stock.adobe.com

Quelle: TheStockCube / Fotolia.com

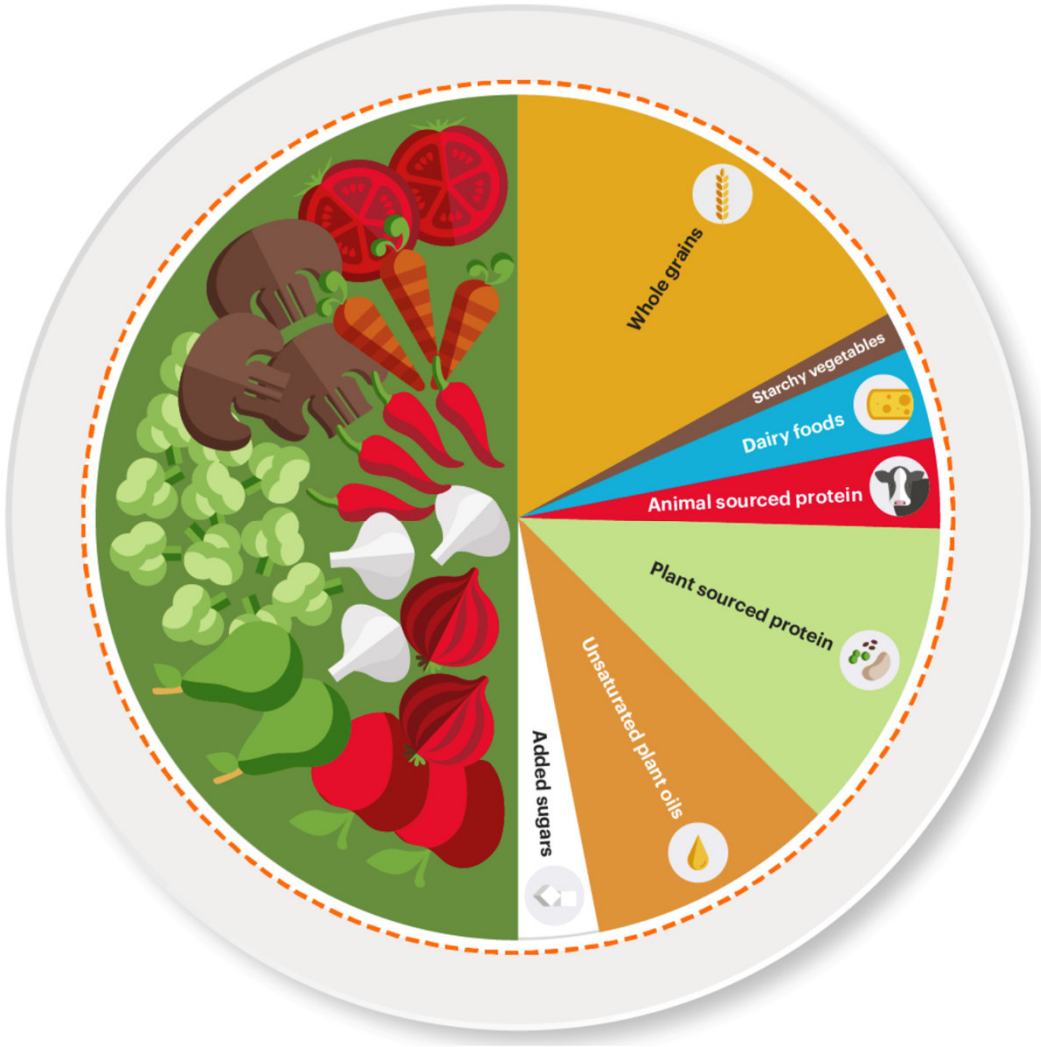
Was bedeutet nachhaltige Ernährung, wie nachhaltig ist unsere derzeitige Ernährung?



Aktualisierung der planetaren Grenzen. (Abbildung entwickelt von Azote für das Stockholm Resilience Centre, basierend auf Analysen in Wang-Erlandsson et al. 2022, Persson et al 2022, und Steffen et al 2015)

Wie weit sind wir von einem nachhaltigen Ernährungsmuster entfernt?

Planetary Health Diet
von EAT- Lancet Kommission



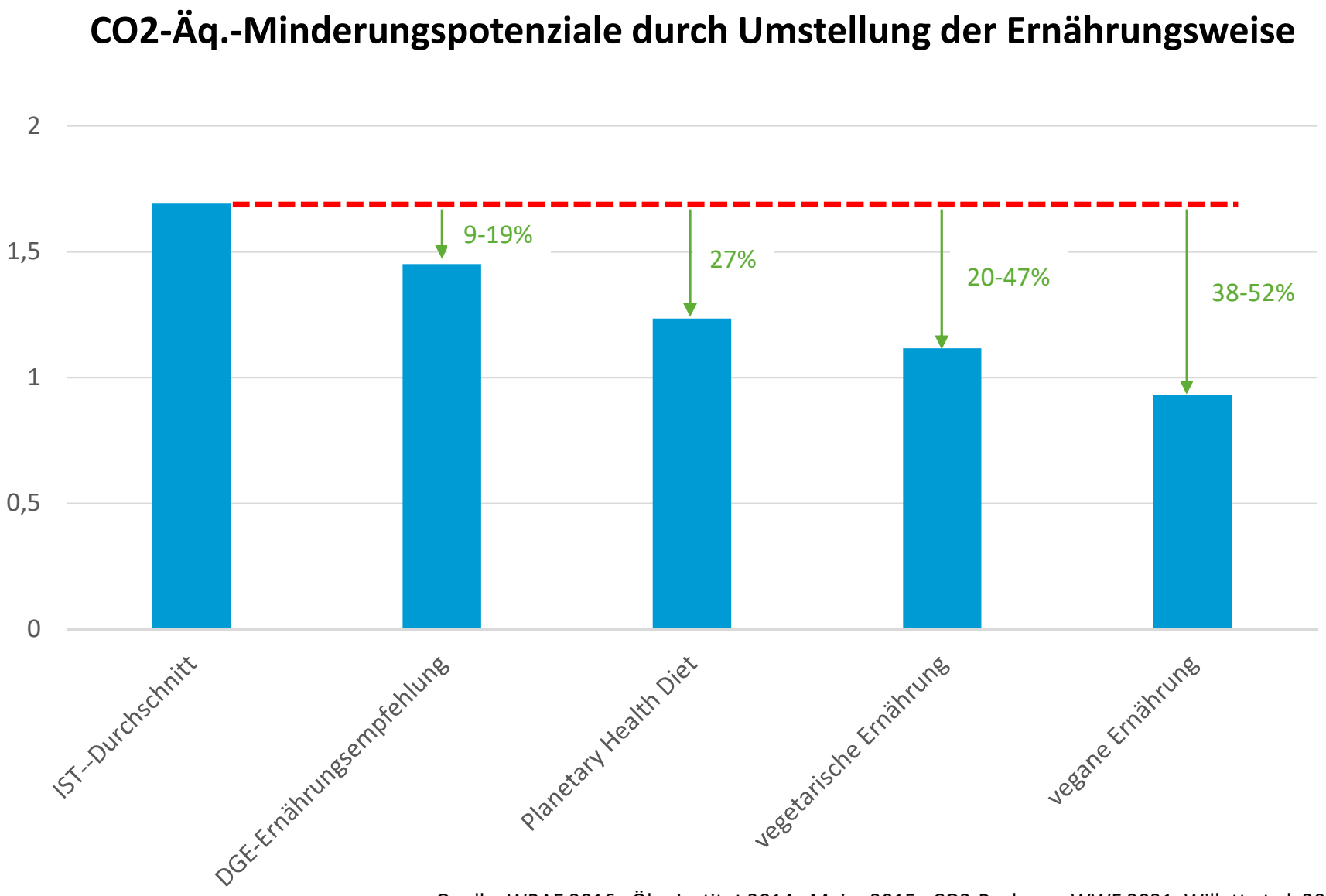
Quelle: Willet et al. 2019

Wie weit sind wir von einem nachhaltigen Ernährungsmuster entfernt?

Planetary Health Diet	Macronutrient intake grams per day (possible range)	IST- Ø Ernährung	SOLL-Reduktion
Whole grains			
Rice, wheat, corn and other	232	253	-8,3 %
Tubers or starchy vegetables			
Potatoes and cassava	50 (0–100)	72,4	-30,1%
Vegetables			
All vegetables	300 (200–600)	212,8	+41,0 %
Fruits			
All fruits	200 (100–300)	211,5	-5,4 %
Dairy foods			
Whole milk or equivalents	250 (0–500)	338	-26 %
Protein sources			
Beef, lamb and pork	14 (0–28)	116,7	-63,2 %
Chicken and other poultry	29 (0–58)		
Eggs	13 (0–25)	27,2	-52,2%
Fish	28 (0–100)	12	+133,3 %
Legumes	75 (0–100)	8,1	+825,9 %
Nuts	50 (0–75)	?,5	+468,2 %?
Added fats			
Unsaturated oils	40 (20–80)		
Saturated oils	11.8 (0-11.8)	43	+20,5 %
Added sugars			
All sugars	31 (0–31)	73,1	-57,6 %

Quelle: Willet et al. 2019 und WWF 2021

Was ist zu tun, worauf kommt es an?



Quelle: WBAE 2016 , Öko-Institut 2014 , Meier 2015 , CO2-Rechner , WWF 2021, Willett et al. 2019, DGE 2020

Was ist zu tun, worauf kommt es an?

Minderungspotenziale der Maßnahmen

	Biodiversität	Biochemische Kreisläufe	Treibhausgas-emissionen	Landnutzung
Regionale LM	mittel	gering	gering	mittel - hoch
saisonale LM	gering	gering	hoch	gering
Bio-LM	hoch	mittel	gering	gering
tierische LM	mittel - hoch	hoch	hoch	hoch
LM-Abfälle	mittel	mittel	mittel	mittel
Verpackung	gering	gering	gering	gering

Was ist zu tun, worauf kommt es an?

Die Faustregel für die ökologisch nachhaltige Ernährung:

- **Hauptsächlich pflanzliche Lebensmittel essen**
- **Mehr in Bio-Qualität kaufen**
- **Weniger wegschmeißen**

Wie werden die Nachhaltigkeitsanforderungen an die Ernährung im Umweltbundesamt umgesetzt?

- Jeden Tag mindestens ein vegetarisches Gericht
- Zwei vegetarische Tage in der Woche (Dienstag und Donnerstag)
- Jeden Mittwoch KlimaTeller-Tag (die angebotenen Gerichte sind klimafreundlich)
- Miet-Essensboxen für übrig gebliebene Mahlzeiten zu einem reduzierten Preis
- Kostenlose Bereitstellung von Leitungswasser
- Ausweisung der CO_2-Emissionen jedes Gerichts in der Speisekarte
- Kompensation aller Emissionen der Kantinenverpflegung

Thomas Lewandovski

Thomas Lewandovski

Reinhard Görner

Was hat meine Currywurst mit dem Klima zu tun?

DURCH UNSERE ERNÄHRUNG ENTSTEHEN TREIBHAUSGASEMISSIONEN

Anbau, z.B. Obst/Gemüse

Tierhaltung, Düngemittelproduktion, Futter

↓

Verarbeitung, z.B. Waschen, Sortieren, Konservieren

↓

Verpackung (Herstellung und Entsorgung)

↓

Verteilung einschl. Transport und Kühlung

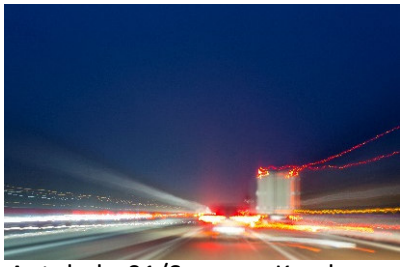
↓

Verkauf

↓

Zubereitung, z.B. kochen, braten, pürieren

Johannes Menk/Fotolia



Autobahn01/Susanne Kambor

Animaflora PicsStock/Fotolia

Bis zu 30% aller Umweltwirkungen in Deutschland werden durch unsere Ernährung verursacht.

https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/378/publikationen/daten_zur_umwelt_umwelt_haushalte_und_konsum_2.pdf

Was hat meine Currywurst mit dem Klima zu tun?

Currywurst mit Pommes

Konstanze Wruck, UBA

ca. 1,7 kg CO_2 pro Portion

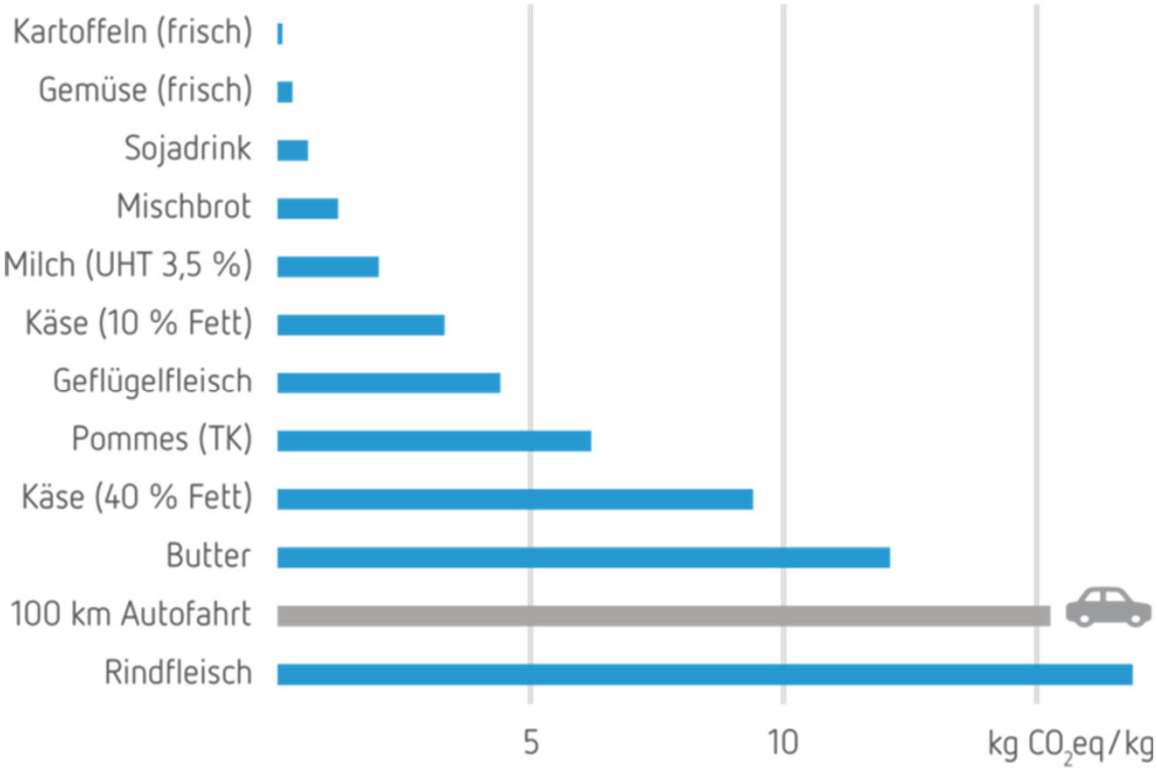
Falafel im Brot

Konstanze Wruck, UBA

ca. 257 g CO_2 pro Portion

Quelle: https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-klimarechner-fuer-deine-kueche/

THG-Emissionen in kg CO_2-Äquivalent pro kg Lebensmittel



NAHhaft e.V. / Datenquelle: UBA Emissionstabelle Personenverkehr 2020, Icon von Icons8

Johannes Menk/Fotolia

Schlachthaus froto/Fotolia

Alexander Spatari/GettyImages

Wenn jetzt alle anfangen Tofu zu essen, muss dann nicht noch mehr Regenwald abgeholzt werden?

- Tofu ist nur eine von vielen Alternativen zu Fleisch. Vegetarische und vegane Gerichte kommen häufig ohne den typischen „Fleischersatz“ aus.

- Sojabasierte Lebensmittel, die auf dem deutschen Markt angeboten werden, bestehen größtenteils aus gentechnikfreiem Soja aus europäischer Landwirtschaft (Quelle: BMEL).

- 93 Prozent des Sojaanbaus, in Südamerika bedienen die große Nachfrage nach Soja als Tierfutter (Quelle: BMEL).

Wird man bei so viel Gemüse auch satt?
Ist die vegetarische Ernährung auf Dauer gesund?

- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt Empfehlungen für die Mittagsverpflegung in der Betriebsgastronomie für Mischkost und Ovo-lacto-vegetarische und vegane Kost.
- Kantinen, die diese Empfehlungen in den Menülinien berücksichtigen können sich mit dem JOB&FIT Zertifikat auszeichnen lassen.

➢ Ziel ist eine gesundheitsfördernde nachhaltige Ernährung
- Energiemenge entsprechend dem Bedarf
- ausreichend Flüssigkeit
- Versorgung mit den energieliefernden Nährstoffen Fett, Kohlenhydrate und Protein in einem ausgewogenen Verhältnis
- Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge
- vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung
- Betonung von Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs

Quelle: https://www.jobundfit.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE-Qualitaetsstandard_Betriebe.pdf

Was können wir tun?

- ✓ Weniger tierische Lebensmittel verwenden, dafür mehr pflanzliche Lebensmittel essen. Hierdurch reduzieren sich der Flächenverbrauch und die Treibhausgasemissionen.
- ✓ Bio-Lebensmittel einkaufen. Durch einen geringeren Einsatz von Pflanzenschutzmitteln und Dünger kann die Biodiversität erhöht werden.
- ✓ Regionale Lebensmittel bevorzugen.
  Das spart Transportwege und reduziert die damit verbundenen Emissionen.
- ✓ Saisonale Lebensmittel einkaufen. Das spart Emissionen für Transportwege für Lebensmittel aus fernen Regionen und für lange Lagerungen.
- ✓ Reste verwerten und Abfälle vermeiden.
- ✓ Wenig verarbeitete Lebensmittel verwenden, Fertiggerichte vermeiden.
- ✓ Leitungswasser trinken statt Mineralwasser in Flaschen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. Hyewon Seo,
Nachhaltige Konsumstrukturen,
Umweltbundesamt

Konstanze Wruck,
Technische Sachbearbeiterin im Referat Z 1.3 „Bau und Technik“,
Umweltbundesamt