

Nachhaltig verpflegen im Winter

Münster, 05. Dezember 2023

Mit dem Winter vor der Tür wird es für viele Verantwortliche der Gemeinschaftsverpflegung zunehmend herausfordernder, eine abwechslungsreiche Küche mit saisonalen Zutaten umzusetzen. Aber auch wenn nicht alle Gemüsesorten das ganze Jahr über Saison haben, gibt es trotzdem spannende und leckere Optionen für nachhaltige Mahlzeiten.

Das Küchengespräch am 5. Dezember 2023 widmete sich diesem Thema. Wie lässt sich eine nachhaltige Winterküche gestalten, wenn die Auswahl scheinbar begrenzt ist? Vier Referenten haben ihre Erfahrungen geteilt und jede Menge Ideen präsentiert, wie auch in der kalten Jahreszeit lecker und nachhaltig gekocht werden kann.

Zu Beginn berichtete Jürgen Lauff vom Tagungs- und Gästehaus „Haus Wiesengrund“ von seinen Erfahrungen bei der Implementierung einer saisonalen Frischküche. Die Befürchtungen



vor der Umstellung, dass im Winter nicht mehr viel übrig bleibt außer Weißkohl, erwiesen sich als unbegründet. Das Team im Haus Wiesengrund entdeckte eine abwechslungsreiche Vielfalt, darunter auch einige vergessene Sorten, mit denen sich gesunde und wohlschmeckende Gerichte kochen lassen. So gab es beispielsweise

Ringelrotebete mit Mozzarella als Alternative zu Tomate-Mozzarella oder gegrillte marinierte Kürbisspalten anstelle von Antipasti.

Das Gästehaus bezieht frisches Gemüse zu großen Teilen aus einer solidarischen Landwirtschaft (Solawi) und hat dabei dem vorherigen Tiefkühlgemüse komplett den Rücken gekehrt. Zu der Solawi hatte Herr Lauff bereits in einem vorangegangenen Interview mit Dr. Therese Kirsch interessante Fragen beantwortet, welches auf dem YouTube Kanal des iSuN zu sehen ist (<https://www.youtube.com/watch?v=MXqr3S44c1w>). Durch große Abnahmezahlen bei der Solawi und der engen Zusammenarbeit hat das Gästehaus die Möglichkeit den Anbau der Gemüsesorten mitzubestimmen. Dadurch entsteht der Vorteil, dass sie leichter an alte und vergessene Gemüsesorten, wie Schwarzkohl oder Orchideensalat, herankommen. Da diese Sorten keine Massenware sind, haben sie jedoch auch ihren Preis. Diese Qualität wird von den Gästen allerdings wertgeschätzt und sehr gut angenommen.

Maria Schloetmann berichtete aus der LWL-Klinik Marsberg über die Schritte zu einer nachhaltigen Verpflegung. Verstärkt durch die Mitarbeit im GeNAH-Projekt wurden u.a.

folgende Maßnahmen umgesetzt: die Einführung eines vegetarischen Tags, der Einsatz von 10% Bio-Lebensmitteln, Lebensmittelabfallvermeidung sowie die saisonale Ausrichtung des Speiseplans. Zusätzlich wird zusammen mit anderen Kliniken ein 6-wöchig stattfindender LWL-Tag durchgeführt. Die teilnehmenden Küchen planen dabei gemeinsam die Zubereitung von zwei bis drei nachhaltigen Gerichten, die durch den NAHGAST-Rechner bewertet werden. Der NAHGAST-Rechner (<https://www.nahgast.de/rechner/>) ist ein kostenloses Tool, mit dem sich die Nachhaltigkeit von Gerichten berechnen lässt. Für den LWL-Tag im Dezember wurde ein Grünkohleintopf mit Bio-Mettwurst und ein Blumenkohlkäsebratling mit Spinatsauce und Möhrensalat angeboten.

Für jene Lebensmittel, die im Winter keine Saison haben, aber dennoch in den Speiseplan eingebaut werden sollen, hat Jana Gowitzke der fairTEiLBAR in Münster einen Vortrag über Fermentation gehalten. Bei der Fermentation handelt es sich um eine Konservierung von Lebensmitteln, z. B. durch Milchsäurebakterien und ein anaerobes Klima. Der Vorteil der Fermentation ist, dass Lebensmittel auch außerhalb der Saison verzehrt werden können und z. B. durch den Einsatz von Gewürzen eine große Geschmacksvielfalt möglich ist. Fermentation in Großküchen ist aufgrund der Mengen nicht ganz so einfach wie im Privathaushalt. Je nach Anzahl der Gäste werden zur Herstellung viele oder sehr große Behälter benötigt. Dennoch nahmen die Zuhörer diesen Impuls begeistert auf und wollen die Einsatzmöglichkeiten prüfen.

Neben der Frage zur Verfügbarkeit von pflanzlichen Rohwaren im Winter, steht auch der Einsatz von Fleisch auf der Agenda des Küchengesprächs. Eine nachhaltige Ernährung sollte zwar möglichst wenig tierische Produkte umfassen, muss aber nicht fleischfrei sein. Und gerade im Winter gibt es mit Wildfleisch eine ressourcenleichtere und artgerechte Alternative. Küchenleiter Christoph Friese berichtete hierzu aus der evangelischen Tagungsstätte Wildbad Rothenburg. Die Tagungsstätte setzt in großem Umfang auf Bio- und regionale Produkte – 40% biologisch und 30% regional. Besonders zeichnet sich die Einrichtung durch den Einsatz von größeren Mengen Wildfleisch aus. Vorteil ist sicherlich die Lage in einer Umgebung mit vielen Jagden. So ist die Tagungsstätte für viele Jäger ein beliebter Abnehmer der geschossenen Tiere geworden. Im Wildbad werden die ganzen Tiere verarbeitet, was eine hohe Kompetenz der Köche erfordert aber sowohl aus Sicht der Ressourcennutzung sinnvoll ist und eine hohe Wertschöpfung ermöglicht. Das Angebot von Wildfleisch begeistert übrigens nicht nur viele Gäste, sondern auch einige Köche, die aufgrund der besonderen Küchenphilosophie und dieser spannenden Arbeiten in der Küche Wildbad Rothenburg als Arbeitgeber bevorzugen.

Wir bedanken uns bei den vier Referenten, die ihre verschiedenen Ansätze, wie der Einsatz von vergessenen Wintergemüse, die gezielte Entwicklung nachhaltiger, saisonaler

Rezepturen, das Haltbarmachen durch Fermentation oder ein verstärktes Angebot von Wildfleisch, mit viel Herzblut vorgestellt haben. Sie haben deutlich gezeigt, dass trotz kleinerer Herausforderungen eine nachhaltige Verpflegung im Winter möglich ist, lecker ist und Spaß macht!

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des **Forschungsprojektes "Gerechte und nachhaltige Außer-Haus-Angebote gestalten" (GeNAH)**, geleitet durch Prof. Dr. Petra Teitscheid vom iSuN und gefördert von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU).

