**Leitfaden für sozial und ökologisch gerechte Rezepturen**

**Erläuterung:**

Dieser Leitfaden gibt Ihnen eine Übersicht in zehn kurzen Schritten, was Sie bei der Gestaltung nachhaltiger Rezepturen beachten sollten.

Nutzen Sie den fertigen Leitfaden oder passen Sie ihn nach Ihren Wünschen an (Änderungen des Dokuments siehe Open Educational Ressource). Das Dokument können Sie im Word Format weitergeben oder alternativ auch als PFD-Format.

**Open Educational Ressource**


Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind - sofern nicht anders angegeben - lizenziert unter [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de). Nennung gemäß [TULLU-Regel](https://open-educational-resources.de/oer-tullu-regel/) bitte wie folgt: *"Leitfaden für sozial und ökologisch gerechte Rezepturen"* aus dem DBU geförderten Projekt „Gerechte und nachhaltige Außer-Haus-Angebote gestalten“, Institut für nachhaltige Ernährung (iSuN), *Lizenz:* [*CC BY 4.0*](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de).

Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>
Das Werk ist online verfügbar unter:
<https://www.ernaehrung-nachhaltig.de/>

**Änderungshistorie**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Version** | **Datum** | **Änderungen** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Leitfaden für sozial und ökologisch gerechte Rezepturen**

1. Bevorzugen Sie saisonale und regionale Produkte, nutzen Sie dazu einen Saisonkalender
2. Produkte die im Freiland oder in einem unbeheizten Gewächshaus/Folientunnel angebaut werden, haben eine bessere Klimabilanz
3. Tierische Produkte verursachen oftmals mehr Treibhausgase als pflanzliche Produkte
4. Reduzieren Sie tierische Produkte und erhöhen Sie pflanzliche Lebensmittel
5. Je mehr Milch für die Produktion eines Lebensmittels benötigt wird, desto höher sind die Treibhausgasemissionen. Hartkäse und Butter sind klimaschädlicher als Varianten, für die weniger Milch benötigt wird, wie z.B. Frischkäse, Quark oder Joghurt
6. Milch-Alternativen: Pflanzliche Milch- und Milchprodukte aus Getreide oder Hülsenfrüchten
7. Je mehr von einem Tier verwertet wird, desto geringer die Treibhausgase pro kg Produkt. Nutzen Sie nicht nur die Edelteile wie das Filet oder Kotelette, sondern auch „unbeliebtere“ Stücke (Nose to Tail)
8. Bevorzugen Sie Produkte aus artgerechter Tierhaltung
9. Fleisch-Alternative: pflanzliche Fleischersatzprodukte oder Hülsenfrüchte
10. Achten Sie auf ein angemessenes Gehalt von Salz, Zucker und Fetten