

Speiseplan analysieren – Was gibt es?

Besorge dir einen aktuellen Wochenspeiseplan für eure Schulmensa.
Beantworte die folgenden Fragen:

1. Gibt es jeden Tag Gemüse, Salat oder Obst zur Auswahl?

- Ja
 Nein, 3–4 Mal pro Woche
 Nein, 1–2 Mal pro Woche
 Nein, nie

2. Gibt es jeden Tag mindestens ein Gericht ohne Fleisch zur Auswahl?

- Ja
 Nein, 3–4 Mal pro Woche
 Nein, 1–2 Mal pro Woche
 Nein, nie

3. Wie oft in der Woche gibt es mindestens 1 Gericht mit Fleisch?

- Jeden Tag
 3–4 Mal pro Woche
 1–2 Mal pro Woche
 Nie

4. Weist der Speiseplan darauf hin, welche der Speisen oder Zutaten

- ... bei euch gerade Saison haben? Nein
 Ja, und zwar

- ... aus der Region stammen? Nein
 Ja, und zwar

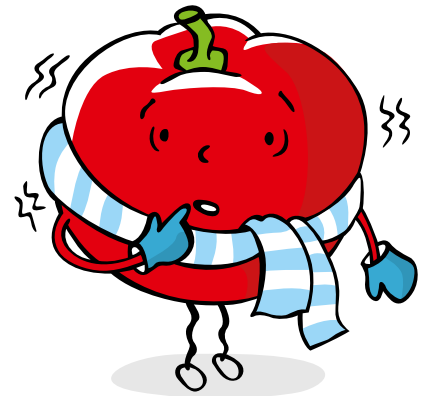
... Notiere alle Obst und Gemüsesorten, die in dieser Woche auf dem Speiseplan stehen.

a) Kreise alles grün ein, was gerade Saison hat.

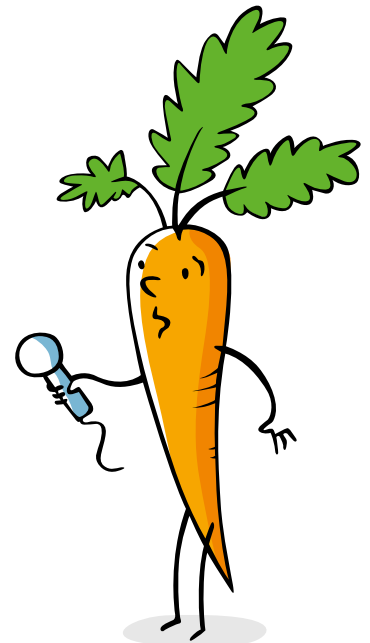
b) Kreise alles rot ein, was gerade keine Saison hat und vermutlich weit entfernt oder in einem Gewächshaus angebaut wurde.

Tipp: Schau in einen Saisonkalender und notiere das Obst und Gemüse, das diesen Monat Saison hat.

www.bzfe.de > Suche: [Saisonkalender](#)



Verantwortliche befragen – Wo kommt es her?



Frage das Ausgabepersonal der Mensa, ob sie dir die folgenden Fragen beantworten können.

Wenn nicht, dann lass dir die E-Mail-Adresse oder Telefonnummer einer oder eines Verantwortlichen geben, z. B. Betriebsleitung des Cateringunternehmens.

Stelle deiner Ansprechperson die folgenden Fragen:

1. Stammt ein Teil der Lebensmittel für das Schulessen aus der Region?

Wenn ja, welche und woher?

Nein

Ja, und zwar

2. Stammt ein Teil der Lebensmittel aus Bio-Anbau?

Wenn ja, welche oder wieviel Prozent ungefähr?

Nein

Ja, und zwar

3. Bieten Sie Fleisch aus artgerechter Tierhaltung an?

Nein

Ja, und zwar

4. Glauben Sie, dass die Gäste unserer Mensa ein klimafreundlicheres Essen, z. B. kleinere Fleischportionen oder seltener Fleisch, akzeptieren würden?

Nein

Ja

Vielleicht

5. Gibt es manchmal Aktionstage oder Werbung für bestimmte Speisen oder Zutaten?

Beispiel: Vegetarische Woche.

Nein

Ja, und zwar

Zusatzfragen:

6. Wie viele Personen arbeiten derzeit bei Ihnen? Sind die Menschen mit ihrer Bezahlung zufrieden?
7. Wie setzt sich der Preis für ein Essen zusammen?
8. Bekommen Sie eine Förderung oder einen Zuschuss, z. B. von der Stadt?
9. Nutzen Sie bei der Speisenplanung eigene oder vorgegebene Standards, zum Beispiel die Qualitätsstandards für Schulverpflegung von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)?
10. ... Alles was dich sonst noch interessiert!

Tipp: Die Qualitätsstandards der DGE sind Empfehlungen für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Angebot in Kantinen und Mensen. Mehr Informationen gibt dieses Video:

<https://www.vernetzungsstelle-sachsen.de/visionmensa-spieleinhalte/003/>



Essen beobachten und Gäste befragen



Gehe in der Pause für mindestens 20 Minuten in eure Mensa und beobachte:

1. Gibt es Speisen, die besonders beworben werden? Beispiele:

- Es gibt ein Hinweis- oder Werbeschild.
- Die Speisen stehen im Vordergrund und es ist ganz einfach und verlockend, zuzugreifen.

Nein

Ja, und zwar

2. Essen die Gäste ihre Teller leer oder gibt es viele „Tellerreste“? Schätze ab.

Fast alle essen ihre Teller leer.

Ungefähr die Hälfte der Gäste isst den Teller leer.

Kaum ein Gast isst den Teller leer.

Befrage mindestens drei Gäste:

3. Warum lassen sie Reste auf ihren Tellern zurück, die weggeschmissen werden müssen?

Befrage jemandem vom Ausgabe-Team:

4. Können die Gäste mitbestimmen, wie groß ihre Portionen werden?

5. Ist es möglich und gern gesehen, Speisen zu verändern (z. B. Möhren statt Brokkoli)?

6. Was passiert in eurer Mensa mit den Resten?

Tipp: Ihr wollt es genauer wissen? Dann hilft diese Anleitung zur Messung von Tellerresten weiter:

www.vernetzungsstelle-sachsen.de > Suche: Tellerreste

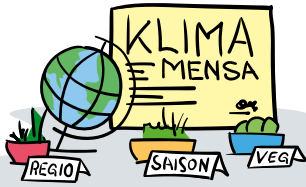


Handabdruck-Ideen für Mensa, Cafeteria und Co.

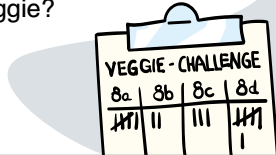
Wie können wir es uns und den anderen Gästen leichter machen, klimafreundlich zu essen?

Nach Rücksprache mit der Schulleitung **kleine Aktionen** starten:

Ausstellungen zum Thema „Klimagesunde Mensa“ organisieren



Vegetarische-Woche-Challenge: Welche Klasse wählt am häufigsten Veggie?



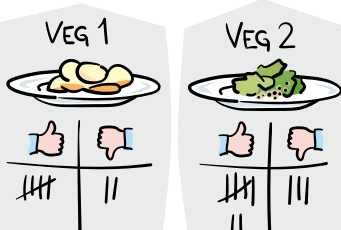
Klima-Bonus für alle, die 10x das vegetarische Essen gewählt haben



Tellerreste-Messung: Wie viel Kilogramm Tellerreste sind diese Woche angefallen? Schaffen wir nächste Woche weniger?



Probieraktion in der Mensa: Welches Veggie-Gericht darf es öfter geben?



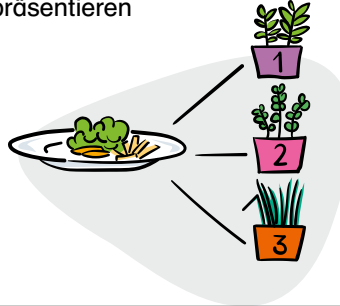
Info-Aktion: Krank? Dann bestell dein Essen rechtzeitig ab!



Gemeinsam mit dem Ausgabe-personal ausprobieren, ob **kleine Veränderungen** wirken:

Das vegetarische Gericht attraktiver machen:

- Zu vegetarischen Gerichten verschiedene Kräuter anbieten
- Vegetarische Gerichte auf einem Beispielteller mit bunter Garnitur präsentieren

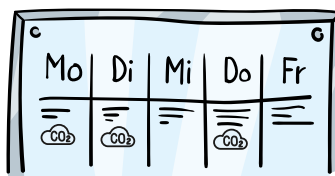


Gemüse, Salate und Obst attraktiver machen:

- Gemüsebeilage an der Essensausgabe frisch und unverarbeitet präsentieren
- Salat in vorportionierten Schalen präsentieren
- Salate auf farbenfroher Unterlage präsentieren
- Obst und Salat an mehreren Stellen der Essensausgabe anbieten



Klimafreundliche Gerichte auf dem Speiseplan kennzeichnen und hervorheben



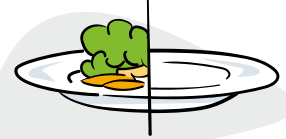
Gemeinsam mit dem Mensa-Ausschuss für **dauerhafte Veränderungen** einsetzen:

Auf dem Speiseplan: Einmal pro Woche nur Vegetarisches anbieten



Bei der Essensausgabe:

- Halbe Portionen anbieten und Nachschlag ermöglichen
- Probierportionen anbieten, um sich an neue Speisen zu gewöhnen
- Kleine Änderungswünsche ermöglichen: z. B. (Gemüse-)Beilage austauschen, Soße weglassen



An der Kasse: Vegetarische Gerichte günstiger anbieten



Am Ausgang:

- Tellerreste-Messung: Durchsichtige Eimer machen jeden Tag sichtbar, wie viel im Müll landet
- Feedback-Kasten (oder ähnliches): Um dem Küchenteam regelmäßig Feedback zum Essen und anderen Dingen zu geben

