

Wie können Köchinnen und Köche zum Klimaschutz beitragen?

Auf einen Blick

- Die Ernährung macht gut 15% des persönlichen CO₂-Fussabdrucks in der Schweiz aus.
- Köchinnen und Köche haben eine wichtige Rolle bei der Wende hin zu einer nachhaltigen Ernährungsweise.
- Das grösste Potenzial für Berufspersonen liegt in der Planung und der Beschaffung der Lebensmittel sowie in der Vermeidung von Food Waste.

Der Beruf

Klimaschutz durch Köchinnen und Köche

Köchinnen und Köche tragen zu einer nachhaltigeren Lebensmittelnutzung bei. Sie tun dies, indem sie:

- **bewusst planen:** Sie verwenden saisonale Produkte für ihre Menus und planen attraktive pflanzliche Optionen im Speiseangebot mit ein.
- **richtig beschaffen:** Sie beziehen ihre Produkte, wenn immer möglich aus der Region und von bekannten Produzent*innen. Sie kalkulieren zudem die korrekten Mengen für ihre Gäste und verhindern so Restbestände im Lager.
- **korrekt lagern:** Sie halten mit der korrekten Lagerung Lebensmittel optimal frisch. Wenn Lebensmittel nicht verderben, reduzieren Köche Food Waste und sparen damit Geld.
- **effizient zubereiten:** Sie bereiten die Speisen energieeffizient und mit möglichst wenig Verlust (z.B. Rüstabfälle) zu. Sie richten ausserdem kleine Portionengrössen an und geben den Gästen die Möglichkeit für einen Nachschlag. Damit bleibt auf den Tellern wenig zurück und die Gäste sind zufriedener.
- **clever wieder- und weiterverwenden:** In der Produktion übriggebliebene Speisen oder Restposten von Lebensmitteln verwenden und verwerten sie so, dass sie als Mehrwert für die nächsten Menus eingesetzt werden können.¹

Weiterbildungen

Köchinnen und Köchen stehen attraktive Weiterbildungsangebote zur Verfügung.² Mit der Berufsprüfung zum Chefkoch oder zur Chefköchin mit eidg. Fachausweis oder sogar mit der höheren Fachprüfung zur dipl. Küchenchefin bzw. zum Küchenchef erhalten Fachpersonen vertiefte Einblicke in die Welt der Ernährung und des Kochens. Sie haben auch mit höheren Positionen zunehmend die Möglichkeit, klimafreundliche Arbeitsprozesse in ihrem Betrieb einzuführen. Darüber hinaus gibt es Kurse, die sich explizit dem klimafreundlichen Kochen widmen.

¹ [Broschüre Koch EFZ 2021-12-17.pdf](#)

² [Hotel & Gastro formation Schweiz :: Berufsbildung Ausbildung & Weiterbildung im Gastgewerbe \(hotelgastro.ch\)](#)

Mögliche Fragen

- Die Speisekarte eines Restaurants ist fix, wie kann eine Köchin dann zum Klimaschutz beitragen?

Auf die Speisekarte haben Köchinnen und Köche zumindest zu Beginn der Lehrzeit keinen grossen Einfluss. Sie haben aber sehr wohl einen Einfluss auf den Verbrauch von Lebensmitteln und Energie, sowie die Portionengrössen und damit den Food Waste. Und: ein konstruktiver Vorschlag zur Speisekarte an die vorgesetzte Person hat womöglich doch einen grösseren Effekt als man denkt.

- Als Koch möchte ich gerne auch Fleisch zubereiten, was sollte ich beachten?

Die meisten Fleischprodukte haben eine schlechtere Ökobilanz als pflanzliche Produkte. Das muss aber nicht heissen, dass sie von jeder Speisekarte gestrichen werden müssen. Regionales Fleisch in kleinen Mengen und gut zubereitet, genauso wie der Nose-to-Tail-Ansatz sind wichtig, wenn man Fleisch anbietet. Attraktive fleischlose Menus dürfen dabei aber nicht vergessen werden.

- Kann man auch auf das Klima achten, wenn man Spitzenköchin werden will?

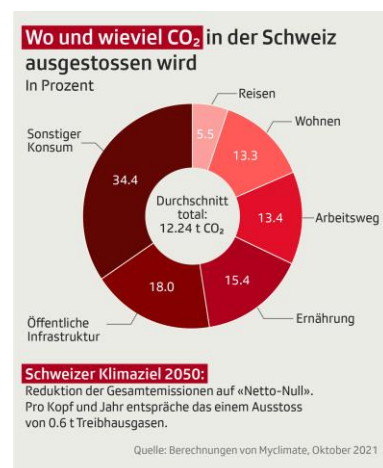
Unbedingt! Die Nachfrage nach lokalen und regionalen Speisen ist gross und hat Zukunft. Ausserdem möchten sich Gäste zunehmend nachhaltig ernähren. Die Chancen auch für den Weg nach ganz oben führt also fast zwangsläufig über eine nachhaltige Küche.

Die Branche

Darum ist Klimaschutz in der Gastronomie relevant

Herausforderungen

Ernährung ist eines der wichtigsten Grundbedürfnisse des Menschen. Gleichzeitig hat die Herstellung von Lebensmitteln grosse Umweltauswirkungen. Mit gut 15% ist der drittgrösste Posten beim persönlichen Fussabdruck (siehe Grafik). Umweltauswirkungen entstehen bei Anbau, Verarbeitung, Transport, Lagerung und Verkauf. Grund dafür sind die Landnutzung, die durch Wiederkäuer verursachten Methan-Emissionen, der Energieverbrauch für Verarbeitung und Transport und so weiter. Tierische Produkte (Fleisch, Milch, Eier) und Getränke führen zu einer starken Umweltbelastung. Am meisten ins Gewicht fällt hingegen Lebensmittelverschwendung («Food Waste»). Das Besondere dabei: dieser grosse Teil der Umweltauswirkungen wird verursacht, ohne dass die Lebensmittel jemals gegessen werden (vollständige Zahlen in Abbildung 2).



sie

die

Abbildung 1: Die Ernährung macht den drittgrössten Posten beim CO₂-Fussabdruck von Privatpersonen in der Schweiz aus
Quelle: [SRF](#)

Lösungsansätze

Grafik Einfluss einer Schweizer Durchschnittsernährung auf die Umwelt

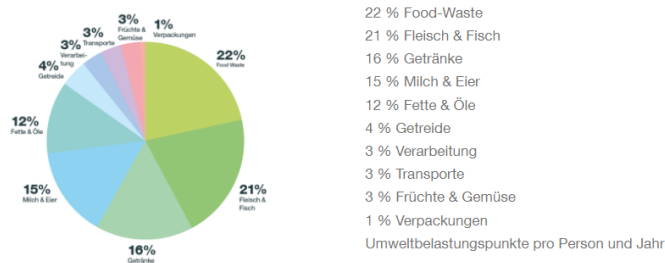


Abbildung 2: Food Waste ist auf der Liste der Umwelteinflüsse in der Ernährung ganz oben.
Quelle: [Stadt Zürich](#)

Die Gastronomie muss diesen Herausforderungen aber nicht tatenlos zusehen. Die Tatsache, dass täglich ca. 40'000 Beschäftigte in mehr als 23'000 Gastrobetrieben die Ernährung der Schweiz mitgestalten können, deutet darauf hin, dass hier ein riesiges Potenzial für klimafreundliche Ernährung besteht.³

Die Lösungsansätze, um die Ernährung aller Menschen sicherzustellen und dabei aber weniger Umweltauswirkungen zu verursachen sind vielfältig. Die wichtigsten Ansätze dabei sind:

- Reduktion von **Food Waste**.
- mehr **pflanzliche** Ernährung statt tierische Produkte.
- Verwendung von **saisonalen** und **regionalen** Lebensmitteln.

Ausblick

Gemäss der Klimastrategie des Bundes soll der ernährungsbedingte CO₂-Ausstoss pro Kopf bis 2050 um 1,5 Tonnen verringert werden.⁴ Das sind 65% des gesamten Ausstosses. Für dieses ehrgeizige Ziel braucht es Fachpersonen, die bei der Umstellung auf eine klimafreundliche Ernährung helfen. Köchinnen und Köche haben die besten Voraussetzungen dazu und können entscheidend mithelfen, dieses Ziel zu erreichen.

³ [Statistiken zur Gastronomie in der Schweiz | Statista](#)

⁴ [Langfristige Klimastrategie der Schweiz \(3\).pdf](#)