



Nachhaltige Ernährung ist vielfältig und lecker. Tricks wie das Würzen mit fermentiertem Tofu bereichern das Geschmackserlebnis.
Quelle: Stefan Beusch

MenuCheck: Nachhaltige Menüplanung leicht ge- macht

Unsere Ernährungsweise belastet die Umwelt, auch in der Ausserhausverpflegung. MenuCheck unterstützt Gastronomiebetriebe dabei, ihre Menüs praxisnah und kostenlos zu analysieren und mit gezielten Anpassungen nachhaltiger zu gestalten.

Sarah Böttinger, Projektleiterin Klimaschutz
Abteilung Luft, Klima, Strahlung
AWEL
Baudirektion Kanton Zürich
Telefon 043 259 43 60
sarah.boettinger@bd.zh.ch
www.zh.ch/nachhaltige-ernaehrung

Die Gastronomie spielt eine Schlüsselrolle auf dem Weg zu einem nachhaltigen Ernährungssystem. Viele Menschen verpflegen sich täglich ausser Haus – in Restaurants, Betriebskantinen oder Mensen. Entsprechend gross ist der Hebel für Umwelt und Klima. Mit dem neuen Tool MenuCheck (www.menu-check.ch) steht Gastronomiebetrieben nun ein einfaches, kostenloses Instrument zur Verfügung, um ihre Menüs fundiert zu analysieren und gezielt zu optimieren.

Vom Anspruch zur Umsetzung

Mit dem Leitbild Nachhaltige Ernährung hat sich der Kanton Zürich das Ziel gesetzt, die Umweltbelastung entlang der gesamten Wertschöpfungskette zu reduzieren. Dabei kommt der Gastronomie eine wichtige Rolle zu, da sie täglich viele Menschen erreicht und Essgewohnheiten mitprägt.

Doch im hektischen Küchenalltag fehlt die Zeit für komplexe Analysen. Hier setzt der MenuCheck an: Das digitale Tool ermöglicht eine niederschwellige Standortbestimmung und zeigt auf, wo ein Betrieb steht – und wo Potenzial für Verbesserungen liegt.

«MenuCheck ist ein Werkzeug, das wissenschaftlich fundiert ist und gleichzeitig im Küchenalltag funktioniert. Gastronomiebetriebe erhalten ohne grossen Aufwand konkrete Hinweise, wie sie ihre Menüs klimafreundlicher gestalten können.»

Adrian Hagenbach & Christian Kramer, Co-Founder,
FOOD2050

Einfache Anwendung, fundierte Ergebnisse

MenuCheck wurde im Auftrag der Kantone Zürich, Basel-Stadt und Luzern sowie der Stadt Zürich durch das Unternehmen FOOD2050 entwickelt. Gastronomiebetriebe können ihre Speisekarten auf der Webseite hochladen. Das Tool erkennt die Namen der Gerichte und ordnet automatisch Standardrezepturen zu. Das Erfassen von Rezepten ist also nicht nötig.

Warum ist nachhaltige Ernährung wichtig?

- Klima- und Umweltschutz: Die Ernährung verursacht einen bedeutenden Anteil an Treibhausgasemissionen und Umweltbelastungen des menschlichen Konsums. Besonders tierische Produkte verursachen oft eine hohe Klimabelastung.
- Gesundheit fördern: Eine ausgewogene, mehrheitlich pflanzenbasierte Ernährung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und entspricht aktuellen Ernährungsempfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.
- www.sge-ssn.ch – Ernährungsempfehlungen – Offizielle Empfehlungen

Klimaauswirkung verschiedener Gerichte im Vergleich

Rezeptname	CO ₂ pro DFU	CO ₂ pro 100 g	Kategorie	Ernährungs-kategorie	Klima-wirkung
Saisonaler Salat mit italienischem Dressing	1365 g	110 g	Vorspeise	Vegan	Niedrig
Spargel-Lasagne	1352 g	87 g	Hauptgericht	Vegan	Niedrig
Spinat-Ricotta-Ravioli	2342 g	171 g	Hauptgericht	Vegetarisch	Mittel
Bruderhahn-Rollbraten	3446 g	272 g	Hauptgericht	Geflügel	Mittel
Kalbshackbraten	9220 g	539 g	Hauptgericht	Rotes Fleisch	Hoch
Tafelspitz mit Kartoffeln und Markknochen	9459 g	485 g	Hauptgericht	Rotes Fleisch	Hoch
Apfelstrudel	1556 g	109 g	Dessert	Vegetarisch	Niedrig
Erdbeer-Tiramisu	3808 g	378 g	Dessert	Vegetarisch	Mittel
Gebrannte Crème	4360 g	540 g	Dessert	Vegetarisch	Hoch

Mit dem Tool MenuCheck (www.menu-check.ch) können Gastronomiebetriebe einfach, kostenlos und genau für sie passend ihre Menüs analysieren und gezielt nachhaltiger gestalten.
Quelle: MenuCheck

Basierend auf wissenschaftlichen Daten werden die Gerichte hinsichtlich ihrer Umweltwirkungen bewertet, besonders in Bezug auf den Klimafussabdruck. Die zugrunde liegenden Daten stammen von Eaternity, einem etablierten Anbieter im Bereich Lebensmittel-Ökobilanzierung. Das Resultat: eine verständliche Einordnung der Menüs sowie konkrete Hinweise, wie diese klimafreundlicher gestaltet werden können – etwa durch den Einsatz pflanzlicher Zutaten, saisonaler Produkte oder durch die Anpassung einzelner Komponenten.

Kleine Anpassungen, grosse Wirkung

Erfahrungen aus der Praxis zeigen: Oft sind es einfache Veränderungen, die den Unterschied machen. Mehr pflanzliche Proteine, die Reduktion von Food Waste und der Verzicht auf Flugware – all dies kann die Umweltbelastung deutlich senken.

Gleichzeitig steigt das Interesse der Gäste an nachhaltigen Angeboten. Betriebe, die ihr Angebot entsprechend ausrichten, können sich differenzieren und neue Zielgruppen ansprechen.

Für Gemeinden bietet sich die Möglichkeit, das Tool aktiv zu verbreiten, eigene Betriebe einzubinden und so einen konkreten Beitrag zu einem zukunftsfähigen Ernährungssystem zu leisten.

Wie funktioniert Menu-Check?

1. Mit E-Mail-Adresse registrieren
2. Upload PDF, Bild, Word oder Eingabe URL
3. Auswertung innerhalb von 15 Minuten per E-Mail
4. Einordnung der Gerichte nach Klimawirkung: hoch, mittel, niedrig

«Die Zusammenarbeit mit Gastronomieunternehmen hat uns gezeigt, dass die Betriebe sich eine unkomplizierte und unmittelbare Einschätzung ihrer Menüs wünschen. Genau dieses Bedürfnis deckt der MenuCheck ab.»

Philia Heuberger, Projektleiterin, Fachstelle Klima, Stadt Winterthur

«MenuCheck erleichtert uns die Menüplanung und schafft gleichzeitig mehr Transparenz für unsere Küchenmitarbeitenden. Die Plattform ist intuitiv, spart Zeit und unterstützt uns dabei, fundierte Entscheidungen für ein modernes und nachhaltiges Angebot zu treffen.»

Daniel Zelger, Geschäftsführer, Hotel Restaurant Helvetia, Zürich

Praxisnaher Nutzen für Gemeinden und Betriebe

MenuCheck richtet sich sowohl an private Gastronomiebetriebe als auch an kommunale Einrichtungen wie Schulen, Alterszentren oder Betreuungseinrichtungen. Gerade Gemeinden verfügen über einen direkten Hebel: Über ihre eigenen Verpflegungsangebote können sie nachhaltige Ernährung fördern und damit eine Vorbildfunktion einnehmen. Gleichzeitig können sie lokale Gastronomiebetriebe sensibilisieren und zur Nutzung solcher Tools motivieren.

Gemeinsam in Richtung nachhaltige Ernährung

Nachhaltige Ernährung ist ein komplexes Thema – und gleichzeitig eine Chance. Wie bereits bestehende Initiativen zeigen, entsteht Wirkung durch das Zusammenspiel vieler Akteurinnen und Akteure. Mit MenuCheck steht nun ein weiteres Werkzeug zur Verfügung, das Gastronomiebetriebe auf diesem Weg unterstützt. Niederschwellig, praxisnah und kostenlos.



Kennzahl für faire Vergleiche

Mit der Daily Food Unit (DFU) berücksichtigt MenuCheck den Beitrag eines Gerichts zum täglichen Nährstoffbedarf. Jedes Lebensmittel wird danach bewertet, welchen Anteil am täglichen Bedarf es deckt. Dies ermöglicht einen fairen Vergleich unterschiedlicher Gerichte und Portionsgrößen.