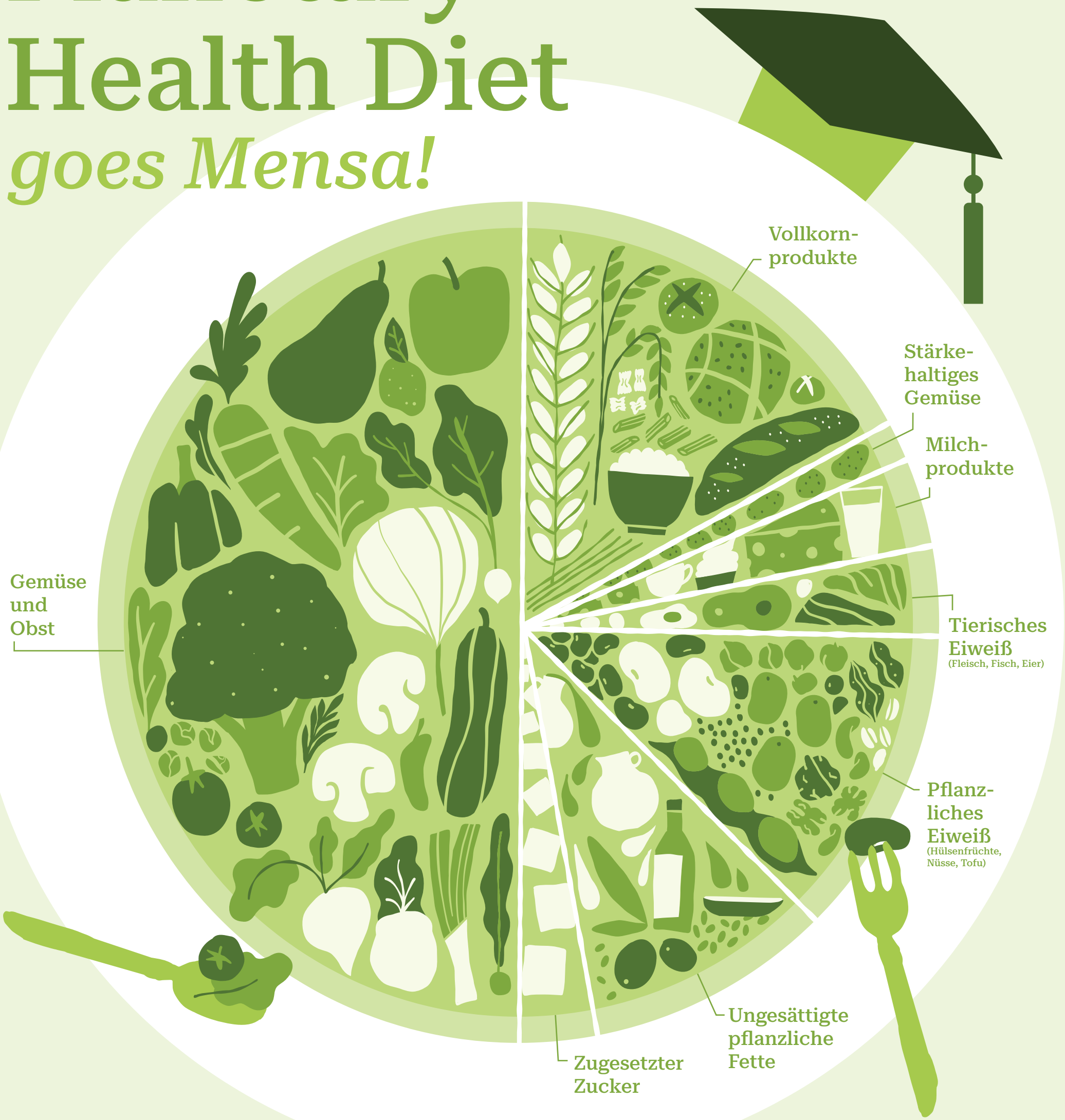
Planetary Health Diet
goes Mensa!



Die Planetary Health Diet: Ein wissenschaftlich entwickeltes Ernährungskonzept für die menschliche und die planetare Gesundheit.

Sie basiert auf einer überwiegend pflanzenbasierten Ernährung, bei der tierische Produkte nur noch in Maßen vorkommen. Dabei berücksichtigt sie die planetaren Grenzen, um eine nachhaltige Lebensmittelproduktion zu gewährleisten. So können Umweltprobleme, Klimawandel, Artensterben und Bodenverlust effektiv adressiert werden.

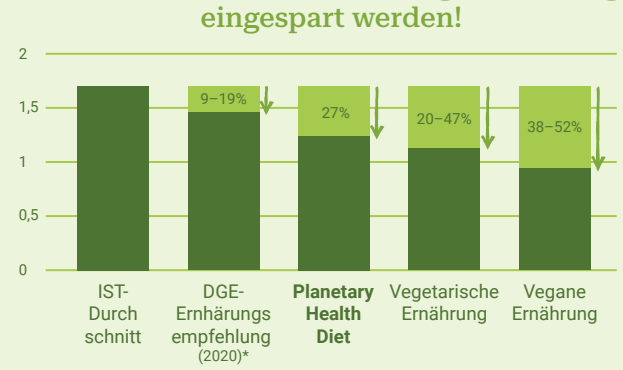
MENSArevolution

Wär's nicht toll, wenn das Angebot in der Mensa auch so aussehen würde?

Werde mit uns aktiv und bring die Planetary Health Diet in deine Mensa!

Bundesweite studentische Initiative für eine nachhaltige & zukunftsfähige Hochschulgastronomie
mensarevolution.de

So viele Treibhausgasemissionen können durch eine Ernährungsumstellung eingespart werden!



Ernährungsbedingte THG-Emissionen in t CO_2-Äquivalent.[1)]

*Die THG-Bilanz der 2024 aktualisierten DGE-Ernährungsempfehlungen ist sogar noch etwas besser als die der Planetary Health Diet.[2)]

Datengrundlage des „Planetary Health Diet"-Ernährungskreises: Modifizierte Darstellung nach EAT-*Lancet* Commission Summary Report | eatforum. Quellen: 1) „Minderungspotenziale der Treibhausgasemissionen durch Umstellung der Ernährungsweise" des Umweltbundesamts. 2) Fact Sheet „Nachhaltige Ernährung konkret: Mit den neuen Empfehlungen der DGE auch für die *planetare Gesundheit* sorgen" des Umweltbundesamts vom 07.05.2024. © 2025 MENSArevolution. Illustration: Daha Yeo.

Bundesweite Forderungen für die Mensa der *Zukunft*

Klimaschutz

- ☐ **1.1** Wir fordern, dass die Speiseplangestaltung aller Studierendenwerke zeitnah an die Empfehlungen der Planetary Health Diet angepasst wird. Vegane Gerichte sollten zukünftig der Normalfall sein und fleischhaltige Gerichte nur noch gelegentlich angeboten werden.
- ☐ **1.2** Wir fordern, dass die klimafreundlicheren Gerichte durch ihren geringeren ökologischen Einfluss auf Klima und Umwelt die preisgünstigere Option darstellen.
- ☐ **1.3** Wir fordern mehr Regionalität und Saisonalität bei Zutaten und Produkten.
- ☐ **1.4** Wir fordern die Verwendung von besonders klimaschädlichen Lebensmitteln, wie Rindfleisch und Butter, aus dem Speiseplanangebot zu streichen.
- ☐ **1.5** Wir fordern die flächendeckende Einführung klimafreundlicher Cafeterien auf jedem Campus in naher Zukunft.
- ☐ **1.6** Wir fordern, dass die Mensen baldmöglichst klimaneutral und nachhaltig produzieren, mit Fokus auf Vermeidung statt Kompensation von Emissionen.
- ☐ **1.7** Wir fordern eine verstärkte Kommunikation für eine nachhaltige Mensa.

Tier- und Umweltschutz

- ☐ **2.1** Wir fordern die Verwendung von Lebensmitteln, Getränken und Kaffees aus ökologischer Landwirtschaft.
- ☐ **2.2** Wir fordern, dass tierische Produkte aus höchsten Haltungsstufen stammen.
- ☐ **2.3** Wir fordern, dass das Fischangebot den Empfehlungen des WWF-Fischratgebers entspricht und keine gefährdeten Fischarten angeboten werden.

Mensa für Alle

- ☐ **3.1** Wir fordern klimafreundliche Mensagerichte, die auch mit geringem Einkommen vereinbar sind. Dazu sollte in jeder Mensa ein täglich wechselndes, veganes und klimafreundliches Gericht als preiswertes Sozialessen angeboten werden.
- ☐ **3.2** Wir fordern die bevorzugte Verwendung fair produzierter Lebensmittel und Getränke.
- ☐ **3.3** Wir fordern niedrigschwellige Beteiligungs- und Feedbackformate zu Essensauswahl, preislicher Gestaltung und damit einhergehendem Besuchs-/Konsumverhalten, sowie aktive Befragungen von Besuchenden zu Nachhaltigkeit in der Mensa.
- ☐ **3.4** Wir fordern die Öffnung der Mensaräume über die Essensausgabe hinaus, um diese Flächen und Räume sinnvoll als (studentischen) Aufenthalts- & Arbeitsraum zu nutzen.

Abfall-vermeidung

- ☐ **4.1** Wir fordern ein stärkeres Engagement gegen Lebensmittelverschwendung.
- ☐ **4.2** Wir fordern ein stärkeres Engagement für die Müllvermeidung.
- ☐ **4.3** Wir fordern konsequente Mülltrennung.

Transparenz

- ☐ **5.1** Wir fordern, Treibhausgasemissionen (CO_2, CH_4, N_2O) in der Hochschulgastronomie vollständig zu bilanzieren und transparent darzustellen.
- ☐ **5.2** Wir fordern die transparente Veröffentlichung der Durchschnittspreise und deren zeitliche Entwicklung sowie die Anteile der Gerichtskategorien vegan/vegetarisch/omnivor an Gesamtangebot und -nachfrage.

Zieljahr zur Umsetzung der Forderungen _____

für _____

Forderungskatalog der MENSArevolution

QR-Code scannen für Hintergrundinfos und Good-Practice-Beispiele zu jeder Forderung

Bundesweite studentische Initiative für nachhaltige & zukunftsfähige Mensen

mensarevolution.de

MENSArevolution

nachhaltig

zukunftsfähig