

The Sustainable Hotel Insights

#01
März 2025



FREE
INSIGHTS

**Nachhaltigkeit in der Gastronomie:
5 TIPPS für eine nachhaltigere (Hotel-)Küche**

*Für alle auf ihrem Weg,
den Planeten zu einem besseren und
gastfreundlicheren Ort zu machen.*

VORWORT

Beschreiten wir den Weg der Nachhaltigkeit – gemeinsam

Willkommen bei The Sustainable Hotel – und danke, dass du dich mit uns auf den Weg in eine bessere Zukunft für alle machst!

Immer mehr Menschen entscheiden sich für vegetarische, vegane oder pflanzliche Ernährung – aus verschiedenen Gründen. In diesem praktischen Leitfaden zeigen wir dir, von welchen nachhaltigen Vorteilen auch deine (Hotel-)Küche profitieren kann.

Warum ist dieses Thema so wichtig? Unser Ernährungssystem hat tiefgreifende Auswirkungen auf die Umwelt; die Hotellerie und Gastronomie spielen dabei eine wichtige Rolle. Durch gezielte Entscheidungen bei der Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln können wir als Branche maßgeblich zur Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks beitragen.

Die Art und Weise, wie Hotels und Restaurants ihre Speisekarte gestalten, beeinflusst nicht nur den Planeten, sondern auch die Gesundheit der Gäste und die Lebensqualität zukünftiger Generationen. Um dich dabei zu empower, haben wir 5 Top-Tipps und wertvolles Hintergrundwissen aufbereitet und beantworten die folgenden Fragen:

- Was bewegt Menschen dazu, auf Fleisch zu verzichten?
- Wie kann ich als Hotelier/ Gastronomin davon profitieren?
- Wie kann ich mit meiner Speisekarte alle (oder zumindest viele) glücklich machen?
- Wie kann ich meine (Hotel-) Küche nachhaltiger gestalten?

Bevor wir loslegen, kurz zu uns: Wir sind MAp, ein Boutique-Beratungsunternehmen mit Sitz in Zürich, das nachhaltige Hotels und Marken entwickelt. Wir haben The Sustainable

Hotel ins Leben gerufen, um Hoteliers mit Erkenntnissen, Werkzeugen und Ressourcen für nachhaltige Hotels auszustatten. Nachhaltige Hotels, die einen positiven Einfluss auf Mensch und Umwelt haben.

Auf der Plattform [The Sustainable Hotel](#) findest du weitere hilfreiche Ressourcen, z. B. die komplette *The Sustainable Hotel Handbook*-Kollektion, die Hotelierinnen auf ihrer Nachhaltigkeitsreise empower und unterstützen.

Nochmals vielen Dank, dass du dich mit uns auf den Weg machst, um etwas auf unserem Planeten zu bewegen und zu bewirken!

Ein herzliches Dankeschön auch an Regula Balteschwiler, die uns als Spezialistin für nachhaltige Hotellerie und Gastronomie mit ihrem Input sehr geholfen hat.

Lass uns gemeinsam diese Welt zu einem besseren und gastfreundlicheren Ort für alle machen.

**#onwards
Dein MAp-Team**



**BESUCHE JETZT DAS
NACHHALTIGE HOTEL**

P. S.: Wir würden uns freuen, mehr über deine Nachhaltigkeitsreise zu erfahren. Nimm uns mit und teile deine Erfahrungen via onwards@MAp-consultancy.com.



Index

<u>06</u>	FAKTEN: Wusstest du schon?
	AKTION: Wie deine Küche nachhaltiger wird
<u>10</u>	Biete mindestens zwei vegane Gerichte pro Kategorie an.
<u>11</u>	Kreiere regionale, saisonale pflanzliche Gerichte.
<u>12</u>	Biete vegane Specials an.
<u>13</u>	Schule dein Personal.
<u>14</u>	Verzichte auf Zusatzstoffe und künstliche Aromen.
<u>18</u>	BEST PRACTICE: ein veganes Restaurant
<u>19</u>	FAZIT: Zusammenfassung

In diesem Blogbeitrag findest du weitere Tipps und Informationen für eine nachhaltigere (Hotel-)Küche.

*„Dieses magische,
wunderbare Essen auf
unserem Teller, diese
Nahrung, die wir
aufnehmen, hat eine
Geschichte zu erzählen.
Es hat eine Reise
hinter sich. Es hinter-
lässt einen Fußabdruck.
Es hinterlässt ein Erbe.
Rücksichtslos zu essen,
ohne Gewissen, ohne
Wissen – Leute, das
ist nicht normal.“*

JOEL SALATIN (2011).
Landwirt und Autor





FAKTEN

Wusstest du schon?

Wusstest du, dass der Fleischkonsum das Klima anheizt? Alle sprechen vom Fliegen, Wassersparen und Lichtausschalten. Aber nur wenige realisieren, dass Änderungen in unserer Ernährung einen viel größeren Einfluss haben.

Global betrachtet verursacht das Ernährungssystem laut der Max-Planck-Gesellschaft (2023) 21 bis 37 Prozent der durch den Menschen verursachten Treibhausgasemissionen, wobei bis zu 80 Prozent davon auf die Tierproduktion zurückzuführen ist.

- 1. Tierische Produkte begünstigen Wasserverschmutzung:** Überdüngung der Agrarflächen und der Einsatz von Pestiziden und Medikamenten führen zur Verschmutzung der Grundwasserressourcen.
- 2. Tierische Produkte begünstigen Wassermangel:** Für die Produktionsschritte von Fleisch oder anderen tierischen Produkten wird sehr viel Wasser benötigt. Für ein Kilogramm Rindfleisch werden laut WWF (2024) beispielsweise 15.000 Liter Wasser verbraucht.
- 3. Tierische Produkte begünstigen Wald- und Regenwaldrodungen:** Zur Gewinnung von Weideflächen oder für den Anbau von Tierfuttermitteln (wie Soja) werden große Waldgebiete vernichtet. Diese sind nicht nur Lebensraum vieler Tierarten, sondern auch für den Klimaschutz wichtig.

DER VERZICHT AUF FLEISCH

und/oder tierische Produkte kann unterschiedliche Gründe haben

ETHISCHE GRÜNDE

Massentierhaltung verursacht mehr CO₂-Emissionen als alle Verkehrsmittel weltweit zusammen. **30 % aller geschlachteten Tiere landen im Abfall, ohne je konsumiert zu werden.** Wälder in der Größe von 35 Fußballfeldern werden jede Minute gerodet, um Platz für Weideflächen und Futtermittelanbau zu schaffen.

UM DEM PLANETEN ETWAS GUTES ZU TUN

Das Erreichen der UN-Nachhaltigkeitsziele, wie die Bekämpfung des Hungers und des Klimawandels, **kann durch eine pflanzliche Ernährung beschleunigt werden.** Der Ernährungsplan „Planetary Health Diet“ empfiehlt, den Fleischkonsum auf ein Minimum zu reduzieren, um unsere Umwelt zu schützen.

GESUNDHEITLICHE GRÜNDE

Pflanzliche Ernährung hat viele gesundheitliche Vorteile. Sie ist reich an ungesättigten Fettsäuren, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs reduzieren können. Außerdem kann pflanzliche Ernährung für Menschen mit Laktoseintoleranz oder anderen Allergien die einzige Option sein.

ERNÄHRUNGSFORMEN

WERDEN IMMER DIVERSE Die Vielfalt der Ernährungsweisen nimmt stetig zu, was eine Herausforderung für die **Gastronomie darstellt.** Um den Überblick zu behalten, bietet diese praktische Übersicht (Ernährungsradar, k. A.) eine wertvolle Orientierung.



Entdecke in unserem Blog-Post, wie du durch bewusste Entscheidungen beim Fleischkonsum einen positiven Beitrag zum Klimaschutz leisten kannst. Hier entlang, um mehr zu erfahren.

WIESO

sollte deine (Hotel-)Küche überhaupt nachhaltiger werden?

Es gibt zahlreiche Vorteile für die Gastronomie und Hotellerie, wenn mehr pflanzliche Angebote auf der Speisekarte stehen:

MEHR GÄSTE

Eine vielfältigere Speisekarte spricht eine breitere Zielgruppe an und führt so zu mehr Gästen. Eine Studie unterstreicht zudem, dass Restaurants mit veganen Optionen eine höhere Kundenzufriedenheit und Wiederbesuchsrate haben. (Dom Hopkinson, 2021)

MEHR UMSATZ, MEHR GEWINN

Mehr Gäste führen zu mehr Gewinn. Regula Balteschwiler, selbst Veganerin, weiß, dass es nicht immer einfach ist,

Restaurants und/oder Hotels mit veganen Gerichten zu finden.

Deswegen hat sie uns die folgende einfache Beispielrechnung übermittelt, die aufzeigt, wie viel Umsatz einem Gastronomiebetrieb entgehen kann, wenn kein oder nur ein veganes Angebot besteht:

- Pro Tag 2 vegane Gäste mit ihren Familien (= mit je 3 nicht veganen Personen)
- 8 Gäste x CHF 40 x 6 Tage = CHF 1.920 pro Woche
- x 48 Wochen = CHF 92.160 pro Jahr

UNTERSCHIEDUNGSMERKMAL IN EINEM UMKÄMPFTEN MARKT
In einem gesättigten Markt kann eine nachhaltigere

Orientierung und das Anbieten pflanzlicher Ernährung dabei helfen, sich von den Mitbewerbenden abzuheben.

Mach Werbung für deine veganen Optionen auf deiner Webseite, in den sozialen Medien, auf deiner Speisekarte und im Newsletter, um dich klar zu positionieren und differenzieren.

MEHR MITARBEITENDE UND PARTNERINNEN
Nachhaltige Unternehmen sind attraktiv für Mitarbeitende, die ähnliche Werte teilen.

Die Global Talent Trends Study (2024) zeigt, dass über die Hälfte aller Arbeitnehmenden in der Schweiz nur für Unternehmen arbeiten möchten,

die ihren Werten in Bezug auf Nachhaltigkeit entsprechen.

VORBILDFUNKTION IN DER REGION

Unternehmen, die Nachhaltigkeit in den Mittelpunkt ihrer Praktiken stellen, können in ihrer Region eine Vorreiterrolle einnehmen.

Beispiele aus der Schweiz, wie das Hotel Ucliva (2025), das Hotel Bürgisweyer Bad (2025) oder das Deltapark Vitalresort (2025), zeigen, wie erfolgreich Nachhaltigkeit sein kann. Diese Vorzeigebeispiele hat uns ebenfalls Regula verraten und einen Besuch wärmstens empfehlen, danke!

AKTION

5 Tipps, wie deine (Hotel-)Küche nachhaltiger wird

1

BIETE MINDESTENS ZWEI VEGANE GERICHTE PRO KATEGORIE AN.



Biete mindestens zwei vegane Optionen in jeder Kategorie deiner Speisekarte an – Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts.

Warum sich Mensch und Umwelt darüber freuen?

- Laut einer Metastudie aus dem Jahr 2019 können wir unser Sterblichkeitsrisiko um 25 % und das Risiko für Atemwegserkrankungen um 50 % reduzieren, wenn wir nur noch maximal zweimal pro Woche Fleisch essen.
- Die globalen Treibhausgasemissionen können erheblich reduziert werden.
- Gäste mit Laktoseintoleranz, Veganerinnen, Vegetarier, Mischköstlerinnen und alle, die gerne abwechslungsreich essen, finden mehr als „nur Salat“.

Kennzeichne vegane Gerichte nur anhand der Allergene auf der Speisekarte. So vermeidest du Missverständnisse und Allergiereaktionen und erleichterst die Orientierung für alle Gäste. Das Wort „vegan“ wird noch oft als Verzicht wahrgenommen und negativ konnotiert. „Rein pflanzlich“ wird hingegen positiv zur Kenntnis genommen.

2

KREIERE SAISONALE UND REGIONALE PFLANZLICHE GERICHTE.

Kaufe saisonale Lebensmittel von lokalen Anbietenden, um frischer zu kochen und die lokale Wirtschaft zu unterstützen.

Aber Vorsicht: Der Transport spielt oft eine kleinere Rolle beim CO₂-Ausstoß, als viele denken. Viel wichtiger ist, wie die Lebensmittel produziert werden.

Entscheide dich daher für lokal UND nachhaltig produzierte Produkte, um wirklich einen Unterschied für die Umwelt zu machen.

Warum sich Mensch und Umwelt darüber freuen?

- **Kurze Transportwege:** Durch den Kauf von Lebensmitteln aus der Region verringerst du den CO₂-Ausstoß, der durch den Transport entsteht.
- **Frische Produkte:** Lokale Produkte sind oft frischer und haben eine längere Haltbarkeit.
- **Unterstützung der Region:** Durch den Kauf von regionalen Produkten unterstützt du die lokale Wirtschaft und die Menschen vor Ort.



3

BIETE VEGANE SPECIALS AN.

Ein Tipp, der nicht nur deine veganen Gäste begeistert: Biete besondere Buffets oder vegane Specials an. Zum Beispiel vegane Mittagsmenüs oder Pflanzen-Power-Menüs für den Energie-Kick an heißen Tagen.

Mach die pflanzliche Ernährung zum Highlight und lade deine Gäste ein, Neues zu entdecken!

Oder warum nicht einmal bei veganen Restaurantwochen mitmachen oder diese sogar selbst organisieren? Kreativität, Neues und Einfallsreichtum wird nicht nur für mehr Aufmerksamkeit sorgen, sondern auch von den Gästen belohnt.



4

SCHULE DEIN PERSONAL.

Schule dein Servicepersonal zu den pflanzlichen Optionen auf deiner Speisekarte.

Lasse all deine Mitarbeitenden zu den Themen „Veganismus und Gesundheit“ sowie „Umwelt und Klima“ schulen.

Mögliche Inhalte, die Teil deiner Fortbildung sein können:

- was was ist (z. B. die Liste der Unverträglichkeiten)
- wieso es pflanzliche Gerichte gibt (z. B. steigendes Gästebedürfnis, veränderte Lebensverhältnisse)
- wie sich diese auf die Gesundheit auswirken (z. B. Reduktion von Sterblichkeit und Atemwegserkrankungen)
- wie sich pflanzliche Gerichte auf Umwelt und Klima auswirken (z. B. Reduktion von CO₂-Fußabdruck)



5

VERZICHTE AUF ZUSATZSTOFFE UND KÜNSTLICHE AROMEN.

Vermeide künstliche Zusatzstoffe und Aromen in deinen Gerichten.

Ein Beispiel hierfür ist das Konzept von [the naked indigo](#) (2025), das auf natürliche und unverarbeitete Zutaten setzt. Auf ihrer Webseite schreiben die Betreiber:

Alle unsere Zutaten sind im wahrsten Sinne des Wortes »naked«, frei nach unserem Motto »No Animals Killed, Energizing Dishes only«, und verzichten daher vollkommen auf Geschmacksverstärker, Aromen und künstliche Zusatzstoffe. Wir lieben, was wir kochen – deshalb dürfen unsere Zutaten genauso naturbelassen bleiben, wie sie sind.





WEITERE EMPFEHLUNGEN UND IDEEN FÜR EINE NACHHALTIGERE KÜCHE:

- Vermeide Food Waste: Entdecke [in diesem kostenlosen Download 6 SCHRITTE](#), um den Lebensmittelabfall und Lebensmittelverschwendung in deinem Hotel zu reduzieren.
- Kaufe Lebensmittel in Großpackungen ein.
- Verwende energieeffiziente Geräte.
- Spare Wasser.
- Trenne Abfall.
- Verwende vegane, tierversuchsfreie und umweltfreundliche Reinigungsmittel.
- Fördere umweltfreundliches Verhalten deiner Mitarbeitenden.
- Biete deinen Gästen die Möglichkeit, umweltfreundlich zu handeln.



REZEPT-IDEE

Veganes Schoggi-Mousse

Regula Balteschwiler hat uns eine Rezept-Idee für deine Dessert-Karte mitgebracht.

1. Das Bohnenwasser von 1 Dose Kichererbsen aufschlagen, bis es steif wird.
2. 100 g geschmolzene vegane Zartbitterschokolade darunterziehen.
3. Optional 1 Tüte Schlagrahmfestiger darunterziehen. Sahnestandmittel sind meist vegan, kontrolliere aber sicherheitshalber nochmal auf der Verpackung.
4. Mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
5. Bei Bedarf mit veganen Schoggi-Spänen dekorieren.
6. Servieren und genießen.

Gutes Gelingen und Bon Appétit!

*„Und das ist das
Allerwichtigste:
am Boden bleiben,
die Füße am Boden
halten und den Weg
Schritt für Schritt
verfolgen.“*

JOHANNES GUTMANN

(zitiert in „Wir leben
Nachhaltig“, k. A.)





BEST PRACTICE

Ein veganes Restaurant in Mittelamerika

LA BRUJA

labrujaveganfood.com

Zum Schluss entführen wir dich nach Antigua de Guatemala ins La Bruja, wo unter dem Motto „Qualität vor Quantität“ vegan und bewusst mit frischen und lokalen Zutaten gekocht wird.

Das Restaurant bietet eine Auswahl an gesunden Gerichten, alle ohne zugesetzten Zucker zubereitet. Pflanzliche Milch und vegane Proteine werden im Haus hergestellt und auf künstliche Zusätze wird vollständig verzichtet.

Auf der Webseite findest du viel Inspiration und Information. [HIER entlang für mehr \(ENG\)](#).





FAZIT

Zusammenfassung

Die Umstellung auf eine nachhaltigere (Hotel-)Küche bietet zahlreiche Vorteile: Sie trägt zum Umweltschutz bei, steigert die Gästezufriedenheit und ist wirtschaftlich rentabel.

Durch den Fokus auf pflanzliche, regionale und saisonale Zutaten kannst du als Hotelier und Gastronomin nicht nur deinen CO₂-Fußabdruck verringern, sondern auch neue Gäste gewinnen und dich im Markt besser positionieren.

Mit diesen 5 Tipps kann deine (Hotel-)Küche alle glücklich machen und gleichzeitig dem Planeten etwas Gutes tun:

- Biete mindestens zwei vegane Gerichte pro Kategorie an.
- Biete vegane Specials an.
- Kreiere spezielle Food-Angebote und/oder Events.
- Schule dein Personal.
- Verzichte auf Zusatzstoffe und künstliche Aromen.

Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln und ein vielseitiges Angebot sind der Schlüssel zu einer nachhaltigeren Zukunft in der Gastronomie.

DER KOMPLETTE GUIDE

Wie du (Food) Waste reduzierst

Du möchtest mehr lernen? Unser umfassender, praktischer Guide enthält Einblicke, Tools, Ressourcen, Checklisten etc. für dich und dein Team.

- 45 Seiten, mit denen du tief ins Thema eintauchst
- Eine hilfreiche Übung zum Erstellen eines Abfallmanagement-Plans und konkrete Maßnahmen zur Müllreduktion
- 1 Scorecard zur Messung deiner Erfolge und Fortschritte
- Einblicke in die Reduzierung von (Lebensmittel-)Abfällen
- MAp-Ratschläge und Best-Practice-Beispiele
- Externe Ressourcen, die dich zusätzlich unterstützen

HIER entlang, um mehr zu erfahren.





REGULA BALTESCHWILER

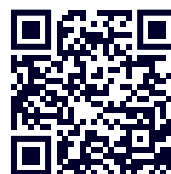
Balteschwiler Consulting

Regula Balteschwiler ist Experte für nachhaltige Hotellerie und Gastronomie.

Balteschwiler Consulting bietet maßgeschneiderte Konzepte für die Hotellerie, die von der Einführung saisonaler, regionaler und pflanzlicher Gerichte über die Verwendung umweltfreundlicher Reinigungs- und Pflegeprodukte bis hin zur Schulung der Mitarbeitenden reichen.

Durch Workshops mit dem gesamten Team vermittelt Balteschwiler Consulting das notwendige Wissen, um den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren und gleichzeitig die Gäste- und Mitarbeitendenzufriedenheit zu steigern.

[HIER entlang, um mehr zu erfahren.](#)



#ONWARDS: WEITERFÜHRENDE RESSOURCEN

FACT SHEETS

Fact Sheet zu Lebensmittelverschwendung (ENG)

von Sustainable Hospitality Alliance
Dieses Fact Sheet befasst sich mit dem Thema Food Waste und gibt Empfehlungen, wie du diesen reduzieren kannst.

[LINK](#)

Fact Sheet zum verantwortungsvollen Beschaffungswesen (ENG)

von Sustainable Hospitality Alliance
In diesem Fact Sheet wird untersucht, wie sich eine verantwortungsvoller Einkauf positiv auf den Hotelbetrieb auswirken kann, und es enthält Tipps zu ersten Schritten.

[LINK](#)

WEBSEITE

Hotel-Leitfaden (ENG)

von Oceanic Global
Dieser umfangreiche Online-Leitfaden zeigt nachhaltige Best-Practice-Beispiele der Hotelbranche auf und legt den Schwerpunkt auf die Reduzierung von Einwegplastik und die Optimierung des Abfallmanagements.

[LINK](#)

QUELLEN

Alt Franz & von Weizsäcker Ernst Ulrich. (2022). Der Planet ist geplündert: Was wir jetzt tun müssen. Hirzel.

Deltaprak Vitalresort. (2025).

[LINK](#)

Dom Hopkinson. (2021). How to improve customer satisfaction in your restaurant.

[LINK](#)

Ernährungsradar. (k. A.). Speiseplan der Vielfalt – Ernährungsformen im Vergleich.

[LINK](#)

Global Talent Trends Study. (2025).

[LINK](#)

Hotel Ucliva. (2025).

[LINK](#)

Hotel Bürgisweyer Bad. (2025).

[LINK](#)

Max-Planck-Gesellschaft. (2023). Die Fleischfrage im aktuellen Klima. Ernährung zwischen Politisierung und Tabuisierung – ein Essay von Saskia Stucki.

[LINK](#)

Metastudie. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. (2019).

[LINK](#)

Salatin. J. (2011). Folks, This Ain't Normal: A Farmer's Advice for Happier Hens, Healthier People, and a Better World. First edition. Center Street.

Sonnenrot. (k. A.). Wir leben nachhaltig – Interview mit Johannes Gutmann.

[LINK](#)

the naked indigo. (2025).

[LINK](#)

WWF. (2024). Fleisch und Milchprodukte.

[LINK](#)

ORIGINALZITAT

Seite 5: „This magical, marvellous food on our plate, this sustenance we absorb, has a story to tell. It has a journey. It leaves a footprint. It leaves a legacy. To eat with reckless abandon, without conscience, without knowledge; folks, this ain't normal.“ von Joel Salatin

FOTONACHWEISE

Seite 5: von [Nadine Primeau](#) auf [Unsplash](#)

Seite 6: von [EyeEm](#) auf [Freepik](#)

Seiten 16: von [Adam Bartoszewicz](#) auf [Unsplash](#)

Seite 17: von und auf [Freepik](#)

Seite 18: von [La Bruja](#)

Seite 19: von [EyeEm](#) auf [Freepik](#)

DANKE

Vielen Dank an diese wunderbaren Menschen, die uns geholfen haben, The Sustainable Hotel ins Leben zu rufen:

[Elisabeth Aster](#), unser Bergkind extraordinaire und Design-Guru,

[Werner Haselrieder](#), unser digitaler (Web-)Master,

[Emma Winton](#), die die Illustrationen für The Sustainable Hotel mit viel Liebe und Passion geschaffen hat,

Maria Oberhofer, die den deutschen Texten den finalen Schliff gegeben hat.

***The Sustainable Hotel Insights:
Nachhaltigkeit in der Gastronomie
by MA people GmbH
Edition 01, März 2025***

Herausgegeben von MA people GmbH
Rotwandstrasse 63
8004 Zürich
Schweiz

Copyright © 2025 MA people GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Guides darf in
irgendeiner Form ohne vorherige
schriftliche Genehmigung der
Herausgeberin kopiert und/oder
vervielfältigt werden.

Kontakt:
MA people GmbH
Rotwandstrasse 63
8004 Zürich
Schweiz

onwards@MAp-consultancy.com
TheSustainableHotel.com



Certified



Corporation[®]

WWW.THESUSTAINABLEHOTEL.COM