



Mehr Infos  
finden Sie unter:  
oder  
<https://www.gourmet.at/nachhaltigkeit/co2-fussabdruck>



Partnerschaft & mehr:



**klimaaktiv**  
Projektpartner

WWF und GOURMET  
setzen sich für  
klimafreundliche  
Ernährung ein.



Mehr über unser nachhaltiges Engagement auf  
<https://www.gourmet.at/nachhaltigkeit/>.

**BLOG** [blog.gourmet.at](http://blog.gourmet.at)

**f** [www.facebook.com/gourmet.at](http://www.facebook.com/gourmet.at)

**www.youtube.com: Gms Gourmet**

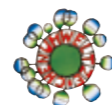
**GMS GOURMET GmbH**

Oberlaaer Straße 298, A-1230 Wien, Standort St. Pölten: Zdarskystraße 3, A-3106 St. Pölten  
Tel.: +43 (0)50 876, Fax: DW 5510, [info@gourmet.at](mailto:info@gourmet.at), [www.gourmet.at](http://www.gourmet.at)  
Vertrieb Deutschland: Brienner Straße 23, D-80333 München, Tel.: +49 (0)800 876-5001



Höchster Standard für Ökoeffektivität.  
Cradle to Cradle™-zertifizierte  
Druckprodukte innovated by gugler\*.  
Bindung ausgenommen

**greenprint\***  
klimapositiv gedruckt



Gedruckt nach der Richtlinie „Druck-  
erzeugnisse“ des Österreichischen  
Umweltzeichens. gugler\* print, Melk;  
UWZ 609; [www.gugler.at](http://www.gugler.at)

# Mittags.

Essen am Arbeitsplatz, Okt/Nov 2021

# ZEIT

**Unser kleiner CO<sub>2</sub>-Fußabdruck –  
wer gesund isst, schont das Klima**

- ✦ Auf die Zutaten kommt es an
- ✦ Gruß aus der Küche:  
Chefkoch Markus Stacherl  
im Gespräch

# Lieber Gast,

rund ein Viertel unseres ökologischen Fußabdrucks ist auf unsere Ernährung zurückzuführen! Deshalb engagieren wir uns in diesem Bereich besonders. In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen, was wir als Gemeinschaftsverpfleger und was Sie als Gast beim Essen tun können, um den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck weiter zu verkleinern.

## Unsere „neue“ Welt

Die Arbeitswelt verändert sich ständig, und die Ereignisse der letzten eineinhalb Jahre haben manche Entwicklungen zusätzlich beschleunigt. So ist tageweises Home Office kein vorübergehender Trend mehr, sondern Teil der „neuen Normalität“.

Dank unseres einfachen Bestellsystems GOURMET À la Click muss aber auch daheim nicht auf eine genussvolle Mittagspause verzichtet werden. Markus Stacherl, Chefkoch in der GOURMET Entwicklungsküche, hat uns einige Tipps und Tricks für die optimale Speisenaufbereitung verraten.



Viel Spaß beim Lesen!  
Mit herzlichen Grüßen

**Mag.ª Claudia Horacek**  
Geschäftsfeldleitung Business Menü-Service

## Inhalt

- 3 Österreich im Kochtopf
- 4 WWF & GOURMET – gemeinsam für eine klimafreundliche Ernährung
- 6 Kleiner CO<sub>2</sub>-Fußabdruck – großer Geschmack
- 8 BIO und vegetarisch – gut für uns & unser Klima
- 10 Ein Blick in unsere Küche

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Formulierung verzichtet. Es sind jedoch immer beide Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung angesprochen.

# Österreich im Kochtopf



Gutes Essen setzt hochwertige, natürliche Lebensmittel voraus. Darum kochen wir unsere Speisen am liebsten mit österreichischen Zutaten. Unser frisches Obst und Gemüse kaufen wir fast ausschließlich bei Landwirten in unserer Nachbarschaft ein, und zwar dann, wenn es erntereif ist. Der kurze Transportweg vom Feld in unsere Küchen, Freiland-Anbau sowie die hohen Standards für den Naturschutz in Österreich sind nicht nur gut für den Geschmack, sie schonen auch die Umwelt und das Klima.

## 2/3 ALLER ZUTATEN haben heimische Wurzeln

Neben Obst und Gemüse auch Mehl, Milchprodukte, Nudeln, Gebäck und Fleisch. Unser Fleisch ist zu 100 % aus Österreich. Dabei achten wir immer bewusst darauf, das ganze Tier zu verarbeiten. Die Eier, die wir in unserer Küche verkochen, sind ausschließlich von Hühnern aus Freiland- oder BIO-Haltung. Mit diesem konsequenten **JA zu österreichischen Zutaten** sagen wir auch **JA zum Klimaschutz**. Wir übernehmen damit eine Vorreiterrolle und bauen auf die hohen Standards für das Tierwohl und den Naturschutz in Österreich.

Als österreichisches Traditionsunternehmen sind wir ein wichtiger Partner für Wirtschaft und Landwirtschaft. Darum legen wir besonderes Augenmerk auf die Herkunft und die Wahl unserer Lieferanten. Wir setzen auf langfristige Partnerschaften mit heimischen Betrieben, die unseren Qualitätsanspruch mittragen. Das ermöglicht uns, mit hochwertigen Lebensmitteln zu guten Preisen zu kochen.

## Partnerschaft mit heimischen Produzenten und Lieferanten

Unser Einkaufsteam ist in ganz Österreich unterwegs, um unsere Küchen mit den besten Zutaten zu versorgen.

Den feinen Wiener Wels erhalten wir von der nachhaltigen Fischzucht blün in der Donaustadt. Dort wird mit viel Leidenschaft und technischem Know-how bester Fisch im sauberen Wiener Hochquellwasser herangezogen. Bei blün ist die Fischzucht mit dem Gemüseanbau in einem geschlossenen Kreislauf vereint. So geht kein Tropfen Wasser verloren, und der gefilterte Fischdung wird als Dünger für die Pflanzen verwendet.

Mehr Infos unter [BLOG blog.gourmet.at](https://blog.gourmet.at)



## Nachhaltig: Wiener Fisch von blün

230 1626  
Wiener Wels auf Krengemüse  
mit Salzerdäpfeln



„Klimaschutz ist uns besonders wichtig: Deswegen haben wir bereits viel umgesetzt, um unser Klima und unsere Umwelt zu schonen:



- ✓ Wir kochen mit **100 % Grünstrom** und beziehen Sonnenenergie aus unserer eigenen **Photovoltaikanlage** am Dach der Küche.
- ✓ Mit Ressourcen wie Wasser und Lebensmitteln gehen wir behutsam um.
- ✓ Unseren Gästen bieten wir eine **vielfältige Auswahl an vegetarischen und veganen Speisen**.

So ist es besonders einfach, ein Zeichen für den Klimaschutz zu setzen: Denn Gemüse, Getreide und Obst erzeugen fast 10-mal weniger CO<sub>2</sub>e als Fleisch. Es freut uns sehr, dass wir unseren Gästen mit unserem Angebot klimafreundlichen Genuss einfach machen!“

**Mag.ª Claudia Horacek**

Geschäftsfeldleitung Menü-Service  
Ernährungswissenschaftlerin

## Nachhaltig genießen am Arbeitsplatz – für das Klima und für uns!

„Wir wissen, dass es vielen unserer Gäste ebenso wichtig ist wie uns, die Natur und wertvolle Ressourcen für die nächsten Generationen zu bewahren. Dass Genuss nachhaltig sein kann, beweisen unsere nachhaltigen À-la-Carte-Speisen. Sie machen es besonders einfach, sich gesund, abwechslungsreich und auch klimafreundlich zu ernähren.“

Mag.ª Claudia Horacek



Markus Stacherl  
GOURMET Entwicklungskoch

### GOURMET Empfehlung

**Fifty-Fifty Burger – voller Geschmack mit weniger Fleisch!**

Wer nicht zur Gänze auf Fleisch und seinen Geschmack verzichten möchte, findet bei uns auch eine Lösung:

**Mit unseren Fifty-Fifty Burgern aus wertvollem Getreide und österreichischem Fleisch!**



Fifty-Fifty Burger  
mit Kichererbsengemüse  
(230 1588)

- + Klimafreundlich: weniger vom Tier und mehr von der Pflanze
- + Ein bewusstes Zeichen für Nachhaltigkeit
- + Mit wertvollem Getreide wie Quinoa und Grünkern
- + Mit Fleisch zu 100 % aus Österreich
- + Reich an Eiweiß und Ballaststoffen

## Gemeinsam für eine klimafreundliche Ernährung

„Wir freuen uns, dass sich unser Partner GOURMET für eine klimafreundliche Ernährung einsetzt und mit dem großen Angebot an vegetarischen Speisen aktiv Möglichkeiten für einen nachhaltigen Genuss serviert.“

**DI.in Hannah-Heidi Schindler**  
WWF-Expertin für nachhaltige Ernährung



„Wir können uns mehrmals täglich beim Essen entscheiden, welche Auswirkungen wir auf unsere Umwelt haben wollen. Setzen wir auf mehr pflanzliche Alternativen und biologische Produkte, leisten wir einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz. Gemeinsam können wir den ökologischen Fußabdruck der Ernährung signifikant verringern.“

DI.in Hannah-Heidi Schindler,  
WWF-Expertin für nachhaltige Ernährung

WWF und GOURMET  
setzen sich für  
klimafreundliche  
Ernährung ein.



Am besten einfach gleich ausprobieren!

Mehr Informationen und Tipps dazu finden Sie auf [BLOG blog.gourmet.at](https://blog.gourmet.at)

# Kleiner CO<sub>2</sub>-Fußabdruck – großer Geschmack

Eine Ursache für die Überhitzung der Erde und ihre negativen Auswirkungen ist der übermäßige Ausstoß schädlicher Treibhausgase, vor allem von Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>). Die Ernährung spielt dabei eine gewichtige Rolle.

Deshalb messen wir als Vorreiter in der Branche den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck unserer Speisen und setzen uns auf Basis dieser fundierten Zahlen und Fakten Reduktionsziele. Für Sie als Gast wird dadurch einfach nachvollziehbar, was wir als Caterer und was Sie selbst beim Essen fürs Klima tun können.

Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von Produkten (engl. „Product Carbon Footprint“) bezeichnet den Kohlenstoffdioxid-Ausstoß entlang des Lebenszyklus. Er macht die Auswirkungen auf das Klima deutlich.

*Auf die Zutaten kommt es an!*

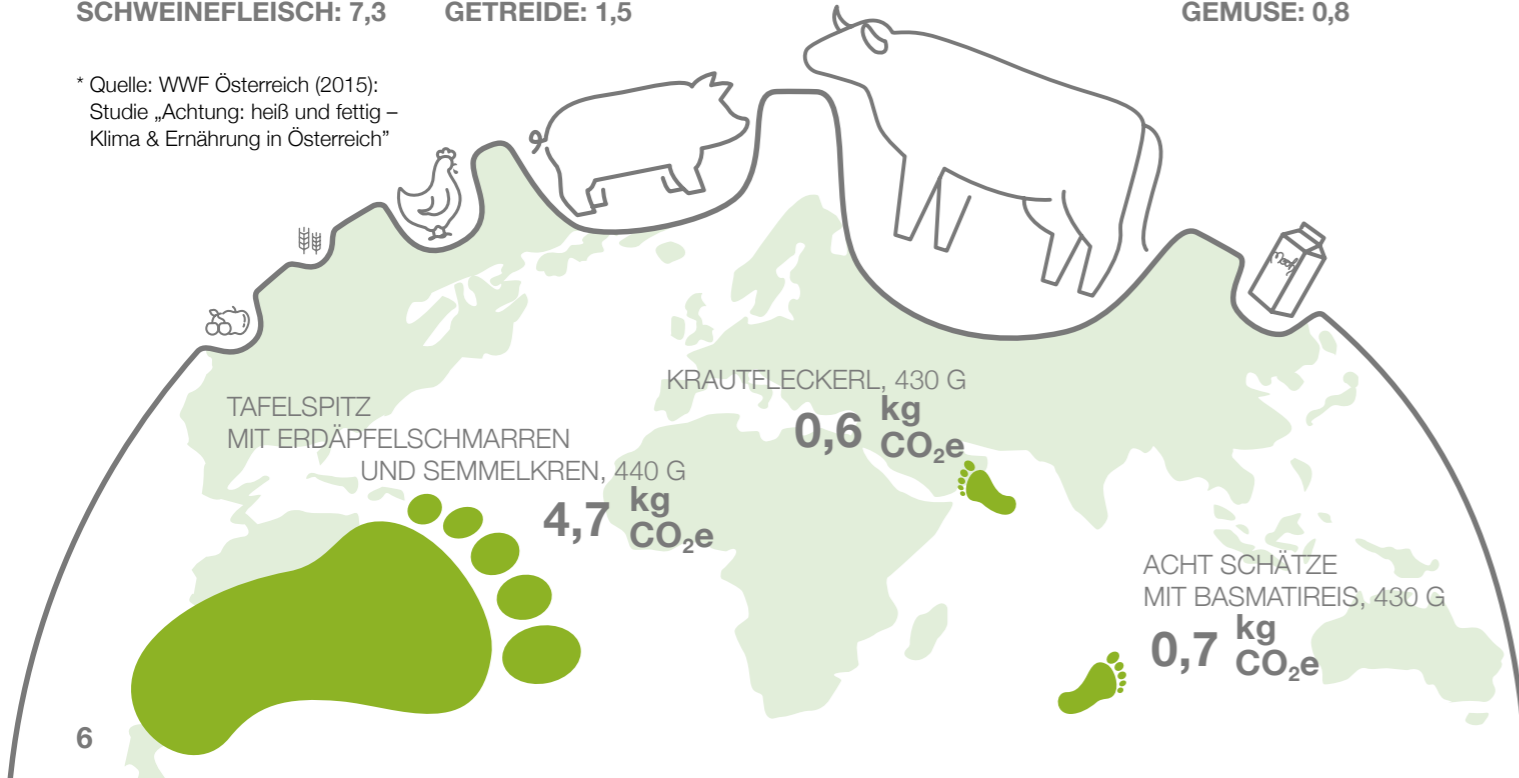
Durch die Entscheidung, was wir essen, können wir gemeinsam viel für den Klimaschutz tun. Fleisch ist für fast die Hälfte der ernährungsbezogenen Treibhausgas-Emissionen verantwortlich. Gemüse und Getreide belasten das Klima um ein Vielfaches weniger als Fleisch. Daher bieten wir Ihnen ein besonders vielfältiges, attraktives Angebot an vegetarischen und veganen Speisen an. In der Herbst/Winter-Speisekarte sind es bereits 85 Gerichte!

## So unterschiedlich belasten Lebensmittel das Klima

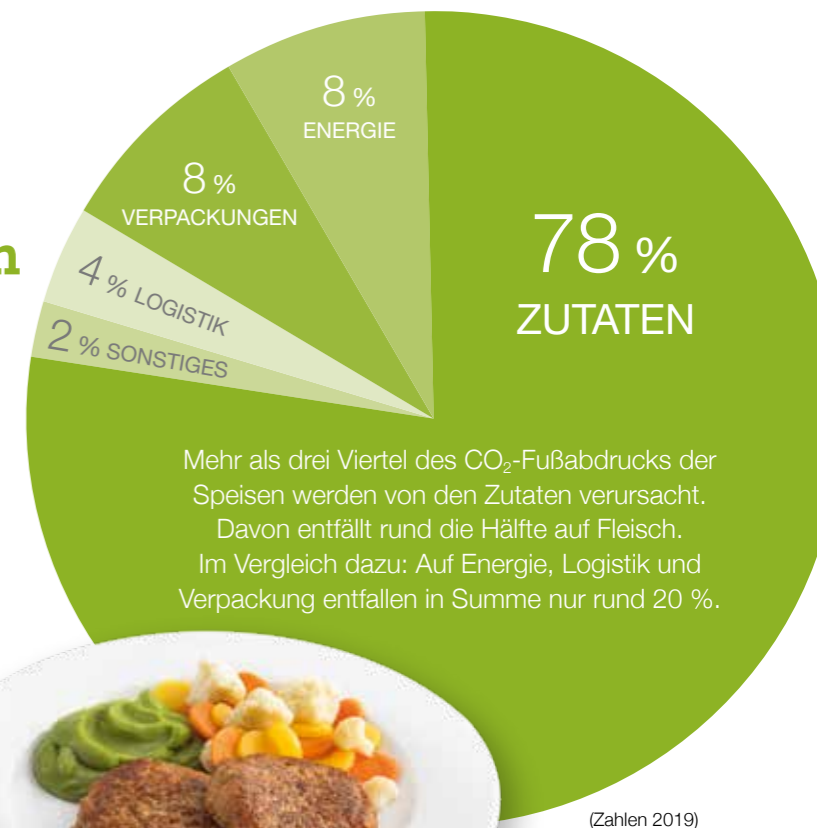
CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro kg\*

RINDFLEISCH: 19,1    GEFLÜGELFLEISCH: 4,7    FRISCHMILCH: 1,4    OBST: 1,0  
 SCHWEINEFLEISCH: 7,3    GETREIDE: 1,5    GEMÜSE: 0,8

\* Quelle: WWF Österreich (2015): Studie „Achtung: heiß und fettig – Klima & Ernährung in Österreich“



## Zusammensetzung des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks von GOURMET Speisen



Mehr als drei Viertel des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks der Speisen werden von den Zutaten verursacht. Davon entfällt rund die Hälfte auf Fleisch. Im Vergleich dazu: Auf Energie, Logistik und Verpackung entfallen in Summe nur rund 20 %.

(Zahlen 2019)

*Klimafreundlich essen mit GOURMET leicht gemacht!*

Ungesunde Snacks zwischendurch sind nicht nur schlecht für die Gesundheit, sondern belasten auch das Klima. Bei GOURMET geht sich für den CO<sub>2</sub>-Rucksack einer Leberkäsemmel oder eines süßen Snacks bereits ein vollwertiges warmes Mittagessen aus – ganz locker!



### So genussvoll können wir gemeinsam das Klima schonen:

- Öfters vegetarisch mit den attraktiven Veggie-Speisen von GOURMET
- Innovative Rezepturen: mehr von der Pflanze, weniger vom Tier
- Österreichische saisonale Zutaten, mit hohem BIO-Anteil
- Abwechslungsreiches, gesundes Angebot
- Zeit- und altersgemäße Portionsgrößen und Möglichkeit zur Vorbestellung – das verringert Lebensmittelabfälle



# BIO und vegetarisch – gut für uns & unser Klima

## BIO am Arbeitsplatz!



Ein intakter Planet und ein gesundes Klima sind die Grundlagen unseres Lebens. Darum ist es wichtig, darauf zu achten, was wir essen und wie unsere Zutaten verarbeitet werden. Wir kochen vor allem mit Lebensmitteln, die regionale Wurzeln haben, und immer öfter auch in BIO-Qualität. Rund ein Viertel des GOURMET Einkaufsvolumens stammt bereits aus ökologischer Landwirtschaft. Damit sind wir ein wichtiger Partner für österreichische BIO-Betriebe.

## Warum Bio wichtig ist

Die biologische Produktion schont Ressourcen, schützt unsere Umwelt und leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt. So werden beispielsweise keine schädlichen Pestizide oder mineralischen Dünger ausgebracht.

GOURMET wurde bereits als Erster in der Branche BIO-zertifiziert. Biologische Lebensmittel werden nicht nur nach strengen gesetzlichen Richtlinien hergestellt, sondern auch klar gekennzeichnet. Einer unserer langjährigen BIO-Lieferanten, der sich mit Leib und Seele dem biologischen Landbau verschrieben hat, ist Robert Lutz aus Gumprechtsfelden/NÖ. Unsere Karotten, Zwiebeln, Kraut oder Sellerie wachsen auf seinen Feldern.



Bio-Lutz, Gumprechtsfelden

Der Natur unserer BIO-Karotten auf der Spur – lesen Sie mehr!

oder unter <https://blog.gourmet.at/posts/der-natur-unserer-bio-karotten-auf-der-spur>



## Ein bunt gedeckter Tisch

Unsere regelmäßigen Gästebefragungen zeigen, dass sich immer mehr Gäste für das Thema vegetarische Ernährung interessieren. Das freut uns. Nicht nur, weil ein vegetarischer Mittagstisch meist auch der gesündere und klimafreundlichere ist, sondern weil uns die Natur eine große Auswahl an Obst und Gemüse serviert, woraus wir viele Veggie-Speisen kochen. Zum Beispiel saisonale Gerichte wie BIO-Butternusskürbiscurry mit Basmatireis und Karfiol-Käsemedaillons mit buntem Herbstgemüse, aber auch Spezialitäten aus anderen Ländern wie würzige Asianudeln mit Gemüse oder die Buddhistische Fastenspeise.

„Mit unserem großen Angebot an Veggie-Speisen und der klimabewussten Wahl beim Mittagstisch setzen wir gemeinsam mit unseren Gästen ein Zeichen für den Klimaschutz.“

Mag.<sup>a</sup> Claudia Horacek, Geschäftsfeldleitung von GOURMET Business Menü-Service.



# Ein Blick in unsere Küche

Im Gespräch mit Markus Stacherl, Teamleiter & Küchenchef in der Entwicklungsküche bei GOURMET



Markus Stacherl

GOURMET Entwicklungskoch

- ✓ Seit 16 Jahren bei GOURMET
- ✓ Lebt mit seiner Lebensgefährtin und zwei Kindern in Niederösterreich
- ✓ Hobbys: Rennrad-Fahren und ausgedehnte Wanderungen in der Natur unternehmen

## Wie und wann hast du dich für den Beruf Koch entschieden?

Kochen hat mir schon immer gefallen. Aber entscheidend war damals die Vorstellung, auf ein Schiff zu gehen und die Welt zu sehen. Aus dem Schiff ist zwar nichts geworden, aber ich bin trotzdem herumgekommen bis zu meinem 30. Lebensjahr. Drei Jahre habe ich in London gekocht, im Savoy und im Barclays Hotel. Dann war ich fünf Jahre lang mit Do & Co unterwegs und habe bei Formel-1-Rennen gekocht und in New York. Danach war ich noch drei Jahre in Wien im Dreihauben-Restaurant im Grand Hotel. Ja, und dann bin ich vor 16 Jahren zu GOURMET gekommen.

## Das ist schon eine ganze Zeit – was macht dir an deinem Beruf am meisten Spaß?

Das Schönste ist die Abwechslung, die mein Job bietet. Wir kochen für die unterschiedlichsten Zielgruppen: ob für Senioren oder Krankenhäuser, ob für Kinder oder für Menschen an ihrem Arbeitsplatz. Als Entwicklungskoch bei GOURMET kann ich kreativ sein, mit vielen Menschen zusammenarbeiten.

Ich habe auch die Möglichkeit, auf Messen zu fahren, mich mit Lieferanten und anderen Köchen auszutauschen, und mittlerweile auch viel Erfahrung sammeln können.

## Was sind die wichtigsten Eigenschaften und Aufgaben als Koch in der Entwicklungsküche?

Kreativ sein! Und kritikresistent sein – weil beim Kochen weiß natürlich jeder alles besser (schmunzelt). Wichtig ist auch das Dokumentieren. Jede Zutat, jede Menge – jedes Gramm Salz – muss dokumentiert werden. Das ist wichtig, damit die Rezeptur nachvollziehbar und immer gleich ist. Die Rezeptur hilft, genau zu berechnen, welche Mengen an Zutaten gebraucht werden. So wird alles verwendet und nichts wegwerfen. Man muss überlegen und mit dem Einkauf abstimmen, ob die Verfügbarkeit der Zutaten gegeben ist. Zum Beispiel österreichische Schwarzwurzeln wachsen nur im November. Das muss man schon bei der Speisekarten-Planung beachten, und das gehört genauso zur Aufgabe in der Entwicklungsküche.

## Stichwort Herkunft – ein wichtiges Thema. Wie wichtig ist dir, woher die Zutaten kommen?

Die Herkunft der Zutaten ist für mich immer schon ein sehr wichtiges Thema, auch wegen der Umweltaspekte. Am liebsten sind mir Lebensmittel aus der Region. Wir arbeiten mit vielen kleinen, regionalen Produzenten zusammen. Diese Zusammenarbeit schätze ich sehr.

## Was ist für dich das Spezielle am Kochen für Essen am Arbeitsplatz?

Die Vielseitigkeit der Anforderungen und die große Bandbreite an Speisen. Speziell in diesem Bereich gibt es die unterschiedlichsten Bedürfnisse, und unser Essen passt sich den jeweiligen Gegebenheiten an.

## Welche Anforderungen müssen denn die Speisen erfüllen können?

Kommt immer auf die jeweilige Situation an – jemand, der körperliche Arbeit verrichtet, wird sich gehaltvollere und deftigere Gerichte, vielleicht auch eine größere Portion wünschen. Arbeitet man hauptsächlich sitzend, vor dem Computer, dann wählt man

lieber leichtere Speisen. Es kommt auch immer auf die Tagessituation und Jahreszeit an – manchmal hat man Gusto auf Salat, dann wiederum mag man etwas Wärmendes wie Curry oder auch einen Eintopf. Ein vielseitiges Angebot ist wichtig. Dabei schauen wir schon, dass unsere Speisen ernährungsphysiologischen Richtlinien entsprechen. Nicht zu viel Salz und Zucker. Wir würzen mit Bedacht und entwickeln Rezepturen weiter.

## Wo warst du heuer in Urlaub, und lässt du dich von deinen Reisen kulinarisch inspirieren?


Wir waren ein paar Tage in Kärnten am Ossiachersee und am Wolfgangsee. Im Urlaub gehen wir eigentlich immer ein paar Mal gut essen. Das kulinarische Entdecken regionaler Küche und fremder Länder mag ich sehr. Einmal war ich mehrere Tage bei

einer Bergtour in der Provinz Sapa in Vietnam. Dabei haben wir immer wieder in kleinen Bergdörfern gegessen. Das Essen war meist einfach, meist vegetarisch, aber sehr gut. Auch in Malaysia in Kuala Lumpur, habe ich die Küche sehr gerne. Sie haben dort sehr viele verschiedene kulturelle Einflüsse. Und ein gutes Gefühl für Speisen und Kombinationen – ob Zutaten oder Gewürze.

## Home Office wird uns vermutlich noch länger begleiten. Dank des flexiblen GOURMET À la Click-Systems ist es einfach möglich, die Speisen für die Home Office-Tage im Voraus zu bestellen und tiefgekühlt mit nach Hause zu nehmen. Hast du Tipps und Tricks zur optimalen Aufbereitung der Papierschalen zu Hause?

Ja, da gibt es ein paar – aber ich möchte gar nicht viel verraten. Einfach

auf unserem GOURMET YOUTUBE Kanal reinschauen und mein Video zum Thema „Tipps zur Zubereitung: Einfach & gelingsicher!“ ansehen.

 [www.youtube.com: Gms Gourmet](https://www.youtube.com: Gms Gourmet)

