



Servusla,

unser Nachhaltigkeits-Donnerstag, Klappe die 1ste.

Was hat es damit auf sich?

Einmal pro Woche werden wir unser bis jetzt hart erarbeitetes Wissen zum Thema Nachhaltigkeit in der Gastronomie preisgeben. Wir werden Euch verraten was wir bereits verbessern konnten, was gerade in Arbeit ist, wo wir auf Probleme in der Umsetzung stoßen & worin wir schon echte Meister sind!

Wir haben einige lustige, spannende & vielleicht auch zum Nachdenken anregende Fakten für euch parat.

Einen großen Anstoß, uns über nachhaltigere Abläufe noch intensiver Gedanken zu machen, gab uns der gemeinnützige Verein **Bluepingu**, mit dem wir seit Mitte letzten Jahres gemeinsam am Projekt Rest-e-los arbeiten.

Um diese Zusammenarbeit wird sich der kommende Nachhaltigkeits-Donnerstag drehen.

Seid gespannt

Euer Paradies-Team

Servusla,

der Nachhaltigkeits-Donnerstag, geht in die Zweite Runde. Heute wird es sich um den 2008 gegründeten gemeinnützigen Verein **Bluepingu** drehen, mit dem wir seit Juni 2020 zusammenarbeiten.

Wer oder was ist Blue Pingu?

BluePingu möchte einen Beitrag zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensbedingungen leisten. Sie orientieren sich hierbei an den drei Säulen der Nachhaltigkeit: Ökologie, Ökonomie & Soziales, dabei lassen sie den regionalen Bezug nicht außer Acht. Eines ihrer Projekte ist "SDG's go local", welches im Stadtteil St.Johannis & Fürth-Südstadt

durchgeführt wird. Ziel von SDG's go local ist es die 2015 verabschiedeten Entwicklungsziele (SDG's) in den beiden genannten Stadtteilen umzusetzen.



Wir fanden zueinander aufgrund ihrer Ausschreibung bezüglich des "rest-e-los" Projekts, welches sich allgemein für einen wertschätzenden, genussvollen und nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln in der Gastronomie einsetzt. Beim Kennenlernen erfuhren wir, dass es vorerst um die Reduzierung der Lebensmittelverschwendung in der Gastronomie gehen sollte. Wir, als Paradies-Team, beschrieben die aktuelle Lage diesbezüglich im Paradies und kamen zu der

Erkenntnis, dass wir wenig Lebensmittel entsorgen müssen (sei es wegen falscher Lagerung, pure Vergessenheit oder überproportionierte Portionen auf den Tellern). Und ja darauf sind wir stolz, aber wir erkannten, dass es andere Baustellen gab an denen wir gerne zusammen mit der Unterstützung von BluePingu arbeiten wollten. Welche Punkte wir in Angriff nehmen und schon genommen haben seit der Zusammenarbeit, folgt an den kommenden Donnerstagen.

Euer Paradies-Team



Regional & Saisonal
...das heutige Thema zum
Nachhaltigkeits-Donnerstag

seit geraumer Zeit achten wir darauf, dass unsere Lebensmittel & Getränke regional & saisonal bezogen werden. Einigen mag es vielleicht schon aufgefallen sein, dass unsere Salate oder Gemüsebeilagen an die Saison angepasst sind. Da fallen dann schon mal die Tomaten im Winter aus dem Salat heraus und werden durch Rote Bete ersetzt, zum Desserts im Herbst / Winter wird geschmorter Apfel anstatt Erdbeeren gereicht. Warum ist das nachhaltig? Zum einen bedingt der saisonale Einkauf auch den Regionalen. Es wird schwierig im

Knoblauchland im Winter frische Beeren bzw. im Sommer Pastinaken zu ergattern. Zum anderen spart man durch regionalen & saisonalen Einkauf CO2, schon allein der Transportweg, das so manches Obst oder Gemüse zurücklegen muss um auf unserem Teller zu landen. Des weiteren verbrauchen Kühl- und Treibhäuser große Mengen an CO2 um die Produkte, die nicht in der Saison produziert werden, zu kühlen bzw. anzubauen.

Natürlich sind wir noch lange nicht an dem Punkt, an dem wir behaupten könnten all unsere Lebensmittel saisonal und regional zu beziehen, aber wir haben über Monate das Bewusstsein dafür entwickelt Schritt für Schritt uns in diese Richtung zu bewegen.

Unsere Kartoffeln stammen vom Hans aus Schwabach, unser Gemüse wird über Link aus dem Knoblauchland bezogen, unsere selbstgemachten Limonaden sind an die Saison angepasst, unsere Biere und Säfte stammen aus Franken, unsere Kräuter stammen aus dem hauseigenem Kräutergarten bzw. aus dem geoutsourceten Garten von Jonas Mama, liebevoll auch Mama Droll genannt.

Und doch wird man bei uns auch ab und zu eine Mango oder Ananas im Curry oder Gemüse in der Pasta finden, dass nicht aus Deutschland stammt. Wie gesagt wir bemühen uns Monat für Monat, Tag für Tag eine Alternative zu finden, dabei sollen Eure Essenswünsche natürlich nicht unerfüllt bleiben. Wenn Ihr Anregungen für uns habt, haben wir immer ein offenes Ohr für Euch. Also immer raus damit.

Euer Paradies-Team

Servusla,

Wusstet Ihr, dass 85 Prozent unserer Ozeane bis an ihre maximale Kapazitätsgrenze ausgebeutet werden? Oder dass der weltweite Fischkonsum ca. 154 Millionen Tonnen pro Jahr beträgt? Nein? Wir wussten das auch lange nicht! Umso wichtiger ist es jetzt auf ein zukunftsorientiertes & ganzheitliches Konzept für Fischfang & Fischzucht umzusteigen.

Die Fische, die wir über die Metro beziehen, erfüllen die höchsten MSC-Umweltstandards & ist ebenso ASC zertifiziert. Sie von uns werden zu 90% als ganzer Fisch gekauft, um alles verwerten zu können (z.B. das Herstellen von Tatar oder Fischfonds). Was genau verbirgt sich aber hinter den Abkürzungen MSC & ASC?



MSC = zertifizierter Wildfang

„Marine Stewardship Council“ ist eine unabhängige internationale Organisation, die sich weltweit für die nachhaltige & verantwortungsvolle Fischereiwirtschaft einsetzt. Es basiert auf drei Grundprinzipien: Erhalt der Bestände, minimale Auswirkung auf die Ökosysteme & effektivem Management.

ASC = zertifizierte Aquakultur

„Aquaculture Stewardship Council“ ist eine unabhängige Non-Profit-Organisation am Management der Fischproduktion. Das ASC Siegel bekommen Fischereien nur wenn: die Auswahl des Standortes der Aquakultur für Zuchtfische eignet, eine geringe nachweisbare Sterblichkeitsrate während der Zucht, Einhaltung der Wasserqualität, Einsatz von Antibiotika nur unter medizinischer Überwachung & nur für erkrankte Tiere. Zurzeit sind auf dem Markt Seesaibling, Austern, Tilapia, Pangasius, Lachs, Garnelen, Forellen und Muscheln mit dem ASC-Siegel erhältlich.

Wir achten darauf, dass die Fische die wir erwerben das MSC/ASC Siegel besitzen, um somit den nachhaltigen Fischfang zu unterstützen.

Euer Paradies-Team

Servusla,

am heutigen Nachhaltigkeits - Donnerstag geht es um das Thema zur Vermeidung von Müll & Lebensmittelverschwendung. Rund 12 Millionen Tonnen Lebensmittel werden in Deutschland jedes Jahr entlang der Lebensmittelversorgungskette als Abfall entsorgt.

Wir stehen für die Wertschätzung von Lebensmitteln in der gesamten Kette von Landwirtschaft über Industrie bis hin zum Handel. Vor allem fängt das Handeln zuallererst direkt bei uns im Betrieb an. „From nose to tail“ heißt das Prinzip, dass das ganze Produkt verwertet. Somit können wir einen ersten Schritt in Richtung Vermeidung von Müll gehen. Was verstehen wir aber im Paradies unter diesem Prinzip? Um euch ein Beispiel zu geben: Wir kaufen ein Wildschwein vom Jäger. Dieses wird uns von Kopf bis Fuß geliefert und verwendet. Spezifischer gesagt:

- Rücken: Steak



- Hüfte: Gulasch, Ragout, Saltimbocca, Schnitzel
- Schulter: Gulasch, Ragout, Braten
- Innereien: bspw. gebratene Leber
- Knochen & Fleischabschnitte: Brühe, Saucen
- Kopf: Sülze

Was bei uns im „stillen Küchlein“ von statten geht ist aber nur ein Teil der Verminderung von Lebensmittelverschwendung bzw. der Müllvermeidung. Der Umgang mit Lebensmittel verfolgt Euch bis auf den Teller, denn hier kommt bspw. die Portionsgröße ins Spiel. Jonas, der Chef des verrückten Haufens, welcher wir unbestritten sind, hat durch jahrelange Erfahrung die jetzigen Portionsgrößen auf's Gramm

genau bestimmt, dadurch landen weniger Essensreste im Müll. Warum grammgenau? Weil Ihr sicher sein könnt, dass am Nachbartisch die gleiche Grammzahl an Schnitzel, Pasta, Bratkartoffel, Lasagne etc. landet, da jede Portion abgewogen wird. Dies hat natürlich auch noch den miteinzukalkulierenden finanziellen Aspekt, aber wir wollen trotz all der Wirtschaftlichkeit natürlich nicht, dass Ihr hungrig nach Hause geht!

Und falls doch mal was übrig bleiben sollte: sind wir sofort zur Stelle Euch Eure Reste auch gerne einzupacken, so dass Ihr auch am nächsten Tag noch etwas paradiesisches zum Essen habt.

Euer Paradies-Team

Servusla,

verspätet aber trotzdem relevant soll es am Nachhaltigkeits-Donnerstag (ausnahmsweise an einem Freitag) heute um das Thema „Wasser sparen“ gehen.

Wasser sparen ist in der Gastronomie ein nicht außer Acht zulassender Faktor. Wir als Restaurant verbrauchen logischerweise mehr Wasser als ein Privathaushalt und damit ist es umso wichtiger auf seinen Wasserverbrauch zuzuschauen, da Wasser eine endliche Ressource ist. Ziel für uns ist es Arbeitsabläufe zu optimieren, um Wasser zu sparen. Das fängt beim Kochen an und hört beim Reinigen / Putzen auf.

Wir verwenden seit einiger Zeit bspw. das Wasser mit dem wir das Gemüse, Salat etc. waschen danach zum Blumengießen oder zum Einweichen von Töpfen & Pfannen. Beim Putzen achten wir auch darauf so viel wie nötig aber so wenig wie möglich Wasser zu verbrauchen. Wenn wir unsere Gläser- Spülmaschine laufen haben, ist sie auch komplett ausgelastet und nicht halb eigeräumt. Ein weiterer Punkt der für viele wahrscheinlich nur entfernt mit dem Wasser sparen zu tun hat, ist



das Einkaufen von Lebensmittel. Es werden bspw. pro kg Rindfleisch bis zu 15.000 Liter Wasser verbraucht. Was nicht heißen soll, dass es nicht mehr erlaubt ist Rindfleisch zu kaufen, aber es ist nicht (hoffentlich) für niemanden ein Problem wenn es bei uns nur ein Gericht mit Rindfleisch gibt anstatt drei oder vier.

Einen Punkt auf den wir auf lange Sicht schauen aber noch nicht umsetzen können ist folgender: Wir besitzen (noch) nicht die wassersparendste Spülmaschine. Dafür gibt es zweierlei Gründe: zum einen möchten wir unsere derzeitige Maschine noch so lange wie möglich nutzen, da wir der Meinung sind, nicht jedes Jahr die neuesten Gerätschaften erwerben zu müssen und zum anderen spielt auch der Preis eine erhebliche Rolle. Gastronomispülmaschinen sind nicht günstig und gerade in der aktuellen Situation muss jede Investition gut überlegt sein. Aber wie gesagt wir haben diesen Punkt im Hinterkopf, oder umgesetzt wird wenn der Zeitpunkt für gekommen ist zu unserer alten Spülmaschine „Adé“ zu sagen.

Wir würden flunkern, wenn wir behaupten würden, es gehe dabei nur um die Umwelt. Nicht nur. Es spart uns natürlich auch Kosten. Beim Recherchieren ist eine Zahl zu Tage gekommen, die besagt das ein Gastronomiebetrieb eine vierstellige Summe, neben dem Wasser natürlich, sparen kann. Win-Win Situation wenn man es so sieht.

Bis nächste Woche, dann wieder geregelt am Donnerstag.

Euer Paradies-Team



Servusla zu einem weiteren Nachhaltigkeits-Donnerstag.

Heute zum Thema Energie sparen. Es ist manchmal einfacher und manchmal schwerer einen Schritt in Richtung Nachhaltigkeit zu gehen. Wenn man Energie sparen möchte, fängt es bei simplen Dingen an. Wie bspw. einfach das Licht öfter auszuschalten wenn nicht benötigt, natürlich ist dies im laufenden Geschäft nicht möglich, aber während der Vorbereitungszeit. Wenn man eine Pause machen möchte, schalten wir das Licht in der Küche dementsprechend aus.

Darüber hinaus werden Lichtquellen, welche erst beim laufenden Betrieb benötigt werden (bspw. Toiletten-, Theken-, Gartenbeleuchtung) auch erst kurz vor Beginn des Geschäfts eingeschaltet. Wir achten darauf unsere Geräte, die über Nacht ohne Strom auskommen, abzuschalten, d.h. kein Standby-Modus außerhalb des Betriebs. Bezüglich unseres Kühlhauses achten wir darauf, gerade aktuell während des Take-Away Geschäfts, nur ein Kühlhaus zu benutzen. Auch wenn man es manchmal nur noch spärlich betreten kann.





















Es spart zum einen Strom, weil wir nur ein Kühlhaus in Betrieb haben und zum anderen verbrauchen volle Kühlschränke bzw. -häuser im leeren Zustand mehr Strom als im vollen. Darüber hinaus läuft seit kurzer Zeit unser Warmwassertank nicht mehr über Strom sondern über die Heizung. In naher Zukunft ist bei uns auch ein Wechsel zu Ökostrom geplant.

SAISONKALENDER



-MÄRZ-



				
BÄRLAUCH	KAROTTE	RETTICH	KNOLLENSELLERIE	WIRSING
				
ROTE BETE	ROSENKOHL	KARTOFFELN	CHICORÉE	CHAMPIGNONS
				
STECKRÜBEN	ZWIEBELN	CHINAKOHL	PASTINAKEN	ÄPFEL
				
KÜRBIS	ROTKOHL	SPINAT	WEIßKOHL	LAUCH

So genug zum Strom. Genießt die Sonne und bis bald.

Euer Paradies-Team

Juhu wieder ein Nachhaltigkeits-Donnerstag !

Wir haben uns etwas Neues im Neuen überlegt. Jeden 1sten Donnerstag werden wir Euch einen Saisonkalender zusammenbasteln. Damit Ihr & wir anhand der Recherche auch die saisonalen Gemüse noch besser kennen lernen können. Wir achten auf Saisonalität, keine Frage. Wer bei uns in der kalten Jahreszeit Salat bestellt hat weiß, dass wir vermehrt Tomate gegen Kraut oder Karotte austauschen. Natürlich würden wir aber flunkern, wenn wir behaupten würden nur saisonale Gemüse- & Obstsorten zu verwenden. Wir möchten Saisonalität auch schmackhaft machen ohne das Euch der Kohl zu den Ohren herauskommt. Ganz dem Sprichwort: "Die Mischung macht's" !

Bis bald & bleibt gesund

Euer Paradies-Team

Servusla liebste Paradies'ler:innen, das Thema des heutigen Nachhaltigkeits-Donnerstag:

Reduce, Reuse, Recycle, Repair (Reduzierung, Wiederverwendung, Aufbereitung, Reparatur)

Reduzieren heißt Abfall zu minimieren. Wiederverwenden bedeutet die Gegenstände / Dinge über den einmaligen Gebrauch zu verwenden. Aufbereitung heißt nichts anderes als einen anscheinend



wertlos gewordenen Gegenstand neues Leben zu schenken. Reparatur von Gegenständen, Gerätschaften, welche nach ebensolcher noch funktionsfähig sind.

Wie gehen wir diese drei R's an? Zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen haben wir bereits berichtet (siehe Nachhaltigkeits-Donnerstag 04.02.). Was genau unternehmen wir als Restaurant Paradies um Reuse, Recycle & Reppair gerecht zu werden. Wer uns in letzter Zeit beehrt hat, hat vielleicht unseren „Goodie-Tisch“ erspäht oder sogar schon etwas erworben, wie bspw. selbstgemachte Marmelade, eingeweckte Gurken, Chutney etc. Diese selbstgemachten Köstlichkeiten sind alle in Gläser eingeweckt, dem Einen oder Anderen wird das vielleicht aufgefallen sein.

Diese Gläser haben wir allerdings nicht extra für den Zweck des Einweckens gekauft, sondern gesammelt, ob aus dem Paradies oder von uns zu Hause. Pfiffikusse können ja mal raten, welche von uns privat oder aus dem Geschäft sind anhand der Deckel. Es hat sich auch schon soweit herumgesprochen, dass uns sogar einige Gäste bereits alte Gläser vorbeibringen.

Beim Recyceln ist als Beispiel unsere Wanddekoration im Gastinnenraum zu nennen, ein ehemaliger Biergartentisch umfunktioniert zu einem Regal bzw. Dekoelement. Eine Kombination aus Recycle und Reparatur ist unser Kräuterwagen im Bierwagen, der vor zwei Jahren zu zerfallen drohte. Mithilfe von alten Bierbänken wurde der alte Wagen repariert und stabilisiert und wieder funktionstüchtig, zwei Fliegen mit einer Klappe also.

Gerne nehmen wir weitere Ideen von Euch an, um die R's weiter umzusetzen.

Bis bald & bleibt gesund !

Euer Paradies-Team