



# Nachhaltigkeitskonzept TellerWandel

## Inhaltsverzeichnis

1. Firmenprofil und Unternehmensbeschreibung
2. Leitbild und Verständnis von Nachhaltigkeit
3. Beitrag zu den globalen Nachhaltigkeitszielen (SDGs)
4. Nachhaltige Ernährungsbildung und Wissensvermittlung
5. Nachhaltigkeit in Gemeinschaftsverpflegung und Küchenpraxis
6. Gesundheit, soziale Verantwortung und gesellschaftlicher Nutzen
7. Ressourcenschonendes Arbeiten als digitales Einzelunternehmen
8. Mobilität und Reisen
9. CO<sub>2</sub>-Bilanz und persönlicher Klimaausgleich
10. Sozialer Klimaausgleich und regionale Verantwortung
11. Nachhaltige Kommunikation und digitale Angebote
12. Wirtschaftliche Nachhaltigkeit und verantwortungsvolles Unternehmertum
13. Datenschutz, Transparenz und verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien
14. Netzwerke, Kooperationen und gesellschaftlicher Austausch
15. Praxisorientierte Nachhaltigkeitsziele von TellerWandel
16. Dokumentation und regelmäßige Überprüfung
17. Stetige Verbesserung
18. Abschluss und Dokumentenhinweis



## 1. Firmenprofil und Unternehmensbeschreibung

TellerWandel ist ein digitales Einzelunternehmen von Jonas Depiereux mit dem Schwerpunkt nachhaltige Ernährung, bewusste Kochpraxis und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung. Das Unternehmen verbindet digitale Wissensvermittlung mit praxisnahen Konzepten für Privatpersonen, Unternehmen, Küchen und Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, die Nachhaltigkeit schrittweise und langfristig in ihren Alltag und ihre Betriebsabläufe integrieren möchten.

Grundlage von TellerWandel ist die Idee, langjährige praktische Erfahrungen aus Küche, Gemeinschaftsverpflegung, nachhaltigen Betrieben und Ernährungsbildung verständlich und alltagstauglich weiterzugeben. Nachhaltigkeit soll dabei nicht ausschließlich theoretisch vermittelt werden, sondern direkt durch praktische Anwendung, eigenverantwortliches Lernen und langfristige Veränderungen im Alltag sichtbar werden.

Im Mittelpunkt von TellerWandel stehen derzeit zwei digitale Jahres-Challenges, die interaktiv aufgebaut sind und digitales Lernen mit praktischen Aufgaben, Podcasts, Videos, Community-Austausch und KI-gestützten Hilfestellungen verbinden.

Die erste digitale Jahres-Challenge richtet sich an Privatpersonen und Kochinteressierte, die wieder bewusst und alltagstauglich kochen lernen möchten. Im Vordergrund steht eine einfache mediterrane flexitarische Küche mit überwiegend pflanzenbasierter Ernährung und einem bewussteren Umgang mit Fleisch. Fleisch wird dabei eher als Ergänzung oder Beilage verstanden und nicht als Mittelpunkt der Ernährung. Die Inhalte richten sich bewusst an Menschen, die ohne komplizierte Sterneküche, Influencer-Konzepte oder teure Spezialzutaten kochen lernen möchten.

Die Jahreskoch-Challenge basiert auf einem umfangreichen digitalen E-Book, das die Teilnehmer Schritt für Schritt durch die einzelnen Monatsthemen begleitet. Neben Rezepten und Kochanleitungen vermittelt das E-Book auch Grundlagenwissen über Küchenpraxis, nachhaltige Ernährung sowie die Grundlagen einer nachhaltigen Küche. Ergänzend dazu stehen im Mitgliederbereich weitere digitale Inhalte zur Verfügung. Zu jedem Monatsthema werden zusätzliche PDF-Dateien mit Fachwissen, Küchenwissen und ergänzenden Informationen bereitgestellt.

Zusätzlich begleiten Podcasts die jeweiligen Monats-Challenges und vermitteln weiteres Wissen zu Ernährung, Küchenpraxis und nachhaltigem Kochen. Ergänzt wird das Angebot durch Videos, digitale Kochanleitungen sowie sämtliche Rezepte in digitaler Form, sodass die Inhalte sowohl online als auch offline genutzt werden können.

Bestandteil der Jahreskoch-Challenge ist außerdem ein speziell mit Fachwissen ausgestatteter KI-Chatbot, der Teilnehmer bei Fragen unterstützt und zusätzliche Informationen zu den jeweiligen Themen bereitstellt. Die gesamte Challenge ist bewusst interaktiv aufgebaut und soll die Teilnehmer motivieren, eigenständig mitzuwirken, Neues auszuprobieren und nachhaltige Koch- und Konsumgewohnheiten langfristig in den Alltag zu integrieren.

In die Inhalte der Koch-Challenge fließen zusätzlich die beruflichen Erfahrungen von Jonas Depiereux aus über 30 Jahren Küchenpraxis ein. Dazu gehören Tätigkeiten als Koch, gelernter Bäcker und Konditor sowie langjährige Erfahrungen in überwiegend vegetarisch und vegan ausgerichteten Betrieben und Küchen. Dieses praktische Wissen bildet die Grundlage der digitalen Inhalte sowie der vermittelten Koch- und Nachhaltigkeitskonzepte.



Zusätzlich befinden sich bereits eine zweite sowie eine dritte digitale Koch- und Ernährungs-Challenge in Planung. Langfristig sollen diese sowohl einzeln als auch als gemeinsames Gesamtpaket angeboten werden.

Die zweite digitale Jahres-Challenge richtet sich an Unternehmen, Einrichtungen und Küchen der Gemeinschaftsverpflegung. Grundlage dieser Challenge sind die beruflichen Erfahrungen von Jonas Depiereux aus den vergangenen 17 Jahren in überwiegend nachhaltig arbeitenden Betrieben und Küchen. Das dort erworbene Wissen über nachhaltige Küchenpraxis, Gemeinschaftsverpflegung und nachhaltige Betriebsabläufe wird innerhalb der digitalen Jahres-Challenge praxisnah weitergegeben.

Die digitale Nachhaltigkeits-Challenge für Unternehmen ist so aufgebaut, dass drei umfangreiche E-Books in einer gemeinsamen Datei zum Download bereitgestellt werden.

Das erste E-Book dient als Fachbuch für Mitarbeitende, interessierte Beschäftigte, Geschäftsführungen sowie Nachhaltigkeitsteams. Es vermittelt Grundlagenwissen zu nachhaltiger Gemeinschaftsverpflegung, nachhaltigem Arbeiten, Ernährung, Ressourcenbewusstsein und betrieblichen Nachhaltigkeitsprozessen.

Das zweite E-Book richtet sich an die Nachhaltigkeitsleitung sowie an Personen, die die Jahres-Challenge innerhalb des Unternehmens begleiten und organisieren. Neben Fachwissen werden dort unterschiedliche pädagogische Methoden vorgestellt, um Teams langfristig begleiten, motivieren und durch Veränderungsprozesse führen zu können. Zusätzlich werden verschiedene Methoden vermittelt, mit denen Nachhaltigkeitsschritte innerhalb eines Unternehmens gemeinsam erarbeitet und umgesetzt werden können.

Das dritte E-Book richtet sich direkt an das Nachhaltigkeitsteam und beinhaltet die zwölf Monatsaufgaben der Jahres-Challenge mit umfangreichen Fragestellungen, Arbeitsaufträgen und möglichen Umsetzungswegen. Ziel ist es, Nachhaltigkeitsmaßnahmen schrittweise in bestehende Betriebsabläufe zu integrieren, zu festigen und langfristig weiterzuentwickeln. Gleichzeitig sollen Unternehmen dadurch in die Lage versetzt werden, erste eigene Nachhaltigkeitskonzepte sowie erste CO<sub>2</sub>-Bilanz eigenständig zu entwickeln und weiterzuführen.

Ergänzend zu den E-Books stehen innerhalb dieser Jahres-Challenge digitale Inhalte, Podcasts, Videos und interaktive Monatsaufgaben zur Verfügung. In den Podcasts werden Monatsthemen erklärt sowie zusätzliche Mini-Challenges vorgestellt, mit denen Nachhaltigkeit direkt in den Betriebsalltag integriert werden kann.

Zusätzlich steht den Teilnehmern ein speziell auf Nachhaltigkeit und Gemeinschaftsverpflegung ausgerichteter KI-Chatbot zur Verfügung, der Fragen zu den jeweiligen Themen beantworten kann. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, einmal monatlich eine individuelle Fachfrage einzureichen, die persönlich beantwortet wird, falls der KI-Chatbot nicht die gewünschte oder ausreichende Antwort liefern konnte.

Für Unternehmen und Einrichtungen besteht zusätzlich die Möglichkeit einer Premium-Begleitung während der gesamten Laufzeit der Unternehmens-Challenge. Diese persönliche Begleitung kann individuell angefragt werden und richtet sich insbesondere an Betriebe, die eine intensivere Unterstützung bei der Umsetzung der Nachhaltigkeitsmaßnahmen, der Arbeit mit dem Nachhaltigkeitsteam sowie bei der Integration der Inhalte in bestehende Betriebsabläufe wünschen.



Beide digitalen Jahres-Challenges verfügen zusätzlich über eine gemeinsame WhatsApp-Community, in der sich Teilnehmer untereinander austauschen können. Dabei kommen sowohl Privatpersonen als auch Unternehmen und Einrichtungen miteinander in Kontakt. Ziel ist es, gegenseitige Motivation, Erfahrungsaustausch und gemeinsames Lernen zu fördern. Ergänzend dazu finden mehrmals jährlich kleine Gewinnspiele statt, bei denen Teilnehmer kreative Ergebnisse oder Umsetzungen der Challenges präsentieren können.

TellerWandel verfolgt insgesamt einen bewusst praxisnahen und niedrighschwelligem Ansatz. Nachhaltigkeit soll verständlich, bezahlbar und ohne komplizierte Fachsprache vermittelt werden. Ziel ist es, Menschen sowie Unternehmen zu motivieren, Schritt für Schritt mehr Nachhaltigkeit in den eigenen Alltag, die eigene Küche oder den eigenen Betrieb zu integrieren, ohne dafür hohe Investitionen in große Beratungsunternehmen oder Marketingagenturen tätigen zu müssen.

Langfristig ist zusätzlich eine weitere digitale Nachhaltigkeits-Challenge für kleine und mittelständische Unternehmen geplant. Diese soll Unternehmen dabei unterstützen, eigenständig mehr Nachhaltigkeit in ihre Betriebsabläufe zu integrieren und daraus schrittweise eigene Nachhaltigkeitskonzepte und nachhaltige Unternehmensstrukturen zu entwickeln.

Darüber hinaus besteht die langfristige Planung, die digitalen Challenges zusätzlich in englischer Sprache anzubieten. Dadurch sollen zukünftig auch Unternehmen, Einrichtungen und Privatpersonen aus anderen europäischen Ländern die Möglichkeit erhalten, an den digitalen Jahres-Challenges teilzunehmen und nachhaltige Inhalte ortsunabhängig zu nutzen.

TellerWandel arbeitet überwiegend digital und ortsunabhängig. Die Unternehmensstruktur basiert bewusst auf einer reduzierten Infrastruktur ohne klassische Büroflächen oder dauerhaft genutzte Geschäftsräume. Die Tätigkeit erfolgt teilweise in Deutschland und teilweise in Portugal. Durch diese mobile und digitale Arbeitsweise werden Ressourcenverbrauch, Flächenbedarf und laufender Energieverbrauch bewusst reduziert.

Das Unternehmen versteht Nachhaltigkeit als langfristigen Entwicklungsprozess und verbindet dabei Ernährung, Umweltbewusstsein, Ressourcenschonung, Wissensvermittlung und gesellschaftliche Verantwortung miteinander.



## 2. Leitbild und Verständnis von Nachhaltigkeit

TellerWandel versteht Nachhaltigkeit nicht als kurzfristigen Trend, sondern als langfristige persönliche und berufliche Verantwortung. Grundlage des Unternehmens ist die Überzeugung, dass nachhaltiges Handeln im Alltag beginnen muss und nur dann dauerhaft funktioniert, wenn es verständlich, praxisnah und realistisch umsetzbar bleibt.

Das Leitbild von TellerWandel basiert auf der Idee, Menschen und Unternehmen nicht zu belehren, sondern sie Schritt für Schritt für nachhaltige Veränderungen zu begeistern. Nachhaltigkeit soll motivieren und nicht überfordern. Kleine umsetzbare Veränderungen werden dabei als wichtiger angesehen als unrealistische Perfektion oder kurzfristige Symbolmaßnahmen.

Nachhaltigkeit bedeutet für TellerWandel vor allem Eigenverantwortung, Gemeinschaft, Ressourcenschonung und praktische Umsetzbarkeit. Ziel ist es, Menschen wieder näher an bewusste Ernährung, selbstständiges Kochen und einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln heranzuführen. Gleichzeitig sollen Unternehmen und Einrichtungen dabei unterstützt werden, nachhaltige Strukturen langfristig in bestehende Arbeitsabläufe zu integrieren.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf bezahlbarer Nachhaltigkeit. Nachhaltiges Handeln darf aus Sicht von TellerWandel nicht ausschließlich für Menschen oder Unternehmen mit hohen finanziellen Möglichkeiten zugänglich sein. Die vermittelten Inhalte und Konzepte orientieren sich deshalb bewusst an alltagstauglichen Lösungen, einfachen Umsetzungen und realistischen Veränderungen, die langfristig in den privaten oder beruflichen Alltag integriert werden können.

TellerWandel verfolgt einen bewusst praxisnahen Ansatz und grenzt sich von rein marketingorientierten Nachhaltigkeitskonzepten ab. Nachhaltigkeit soll nicht ausschließlich aus Werbeaussagen, Symbolen oder kurzfristigen Maßnahmen bestehen, sondern durch konkrete Veränderungen im Alltag sichtbar werden. Aus diesem Grund stehen langfristige Lernprozesse, praktische Anwendungen und eigenverantwortliches Mitmachen im Mittelpunkt der digitalen Jahres-Challenges.

Das Unternehmen versteht Nachhaltigkeit außerdem als Verbindung zwischen Klimaschutz, Gesundheitsförderung und gesellschaftlicher Verantwortung. Ernährung beeinflusst aus Sicht von TellerWandel sowohl die persönliche Gesundheit als auch Umwelt und Ressourcenverbrauch. Eine bewusste, überwiegend pflanzenbasierte und ressourcenschonende Ernährung kann gleichzeitig einen Beitrag zum Klimaschutz und zur Gesundheitsförderung leisten.

Die Inhalte von TellerWandel orientieren sich dabei an einer modernen und offenen Nachhaltigkeitskultur ohne ideologische Ausrichtung. Nachhaltigkeit soll Menschen verbinden und nicht spalten. Unterschiedliche Ausgangssituationen, Lebensrealitäten und Möglichkeiten werden bewusst berücksichtigt. Ziel ist es, nachhaltige Veränderungen langfristig und freiwillig in den Alltag zu integrieren, statt kurzfristigen Druck oder Verbote in den Vordergrund zu stellen.

Darüber hinaus versteht TellerWandel Nachhaltigkeit als einen stetigen Entwicklungsprozess. Nicht Perfektion steht im Mittelpunkt, sondern die Bereitschaft, bestehende Gewohnheiten kontinuierlich zu hinterfragen, weiterzuentwickeln und Schritt für Schritt nachhaltiger zu gestalten. Dieses Verständnis prägt sowohl die persönliche Lebensweise von Jonas Depiereux als auch die berufliche Ausrichtung des Unternehmens.



Langfristig verfolgt TellerWandel das Ziel, nachhaltige Bildung, nachhaltige Ernährung und nachhaltige Unternehmensentwicklung durch digitale und praxisnahe Konzepte einer größeren Anzahl von Menschen und Unternehmen zugänglich zu machen und die Inhalte zukünftig auch international anbieten zu können.



### 3. Beitrag zu den globalen Nachhaltigkeitszielen (SDGs)

Die globalen Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen, die sogenannten Sustainable Development Goals (SDGs), bilden einen internationalen Orientierungsrahmen für nachhaltige Entwicklung. Sie verbinden ökologische, soziale und wirtschaftliche Verantwortung miteinander und verfolgen das Ziel, nachhaltige Entwicklungen langfristig weltweit zu fördern.

TellerWandel orientiert sich an ausgewählten Nachhaltigkeitszielen, die unmittelbar mit den eigenen digitalen Angeboten, der Unternehmensphilosophie sowie der täglichen Arbeitsweise verbunden sind. Dabei erhebt das Unternehmen nicht den Anspruch, alle 17 Nachhaltigkeitsziele vollständig abzudecken. Vielmehr konzentriert sich TellerWandel bewusst auf die Bereiche, in denen durch praktische Wissensvermittlung, digitale Lernkonzepte und nachhaltige Ernährungsbildung tatsächlich ein direkter Beitrag geleistet werden kann.

Ein zentraler Bezug besteht zu SDG 3 „Gesundheit und Wohlergehen“. Die Inhalte von TellerWandel fördern eine bewusstere Ernährung, vermitteln grundlegendes Kochwissen und motivieren Menschen dazu, wieder eigenständig und alltagstauglich zu kochen. Die Challenges sollen dazu beitragen, Ernährung wieder stärker mit Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden zu verbinden. Dabei wird eine überwiegend pflanzenbasierte und flexitarische Ernährungsweise vermittelt, die sowohl gesundheitliche als auch ökologische Aspekte berücksichtigt.

Ebenso wesentlich ist SDG 4 „Hochwertige Bildung“. TellerWandel vermittelt Wissen über digitale E-Books, Podcasts, Videos, PDF-Inhalte, praktische Aufgaben und KI-gestützte Unterstützungssysteme. Ziel ist es, Menschen und Unternehmen nicht nur theoretisches Wissen bereitzustellen, sondern sie langfristig zum eigenverantwortlichen Lernen und Handeln zu befähigen. Die Inhalte sollen niedrigschwellig, verständlich und praxisnah bleiben, damit nachhaltige Bildung möglichst vielen Menschen zugänglich wird.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf SDG 12 „Nachhaltige/r Konsum und Produktion“. Dieses Ziel spielt für TellerWandel eine zentrale Rolle, da Ernährung, Küchenpraxis, Gemeinschaftsverpflegung und Konsumverhalten direkte Auswirkungen auf Ressourcenverbrauch, Lebensmittelwertschätzung und Nachhaltigkeit haben. Die digitalen Challenges sollen dazu beitragen, bewusster mit Lebensmitteln umzugehen, nachhaltigere Entscheidungen zu treffen und bestehende Gewohnheiten langfristig zu verändern. Dabei setzt TellerWandel bewusst auf digitale statt gedruckte Materialien, um Ressourcenverbrauch und Materialeinsatz zusätzlich zu reduzieren.

Auch SDG 13 „Maßnahmen zum Klimaschutz“ ist ein wesentlicher Bestandteil der Unternehmensausrichtung. TellerWandel versteht Klimaschutz als Summe vieler kleiner und alltagstauglicher Entscheidungen. Dazu gehören unter anderem eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung, bewusster Konsum, nachhaltigere Küchenpraxis, digitale Wissensvermittlung sowie eine ressourcenschonende und mobile Unternehmensstruktur. Nachhaltigkeit soll dabei nicht ausschließlich theoretisch vermittelt werden, sondern praktisch im Alltag und im Unternehmen umsetzbar bleiben.

Darüber hinaus besteht ein Bezug zu SDG 2 „Kein Hunger“, insbesondere im Bereich nachhaltiger Ernährung und Lebensmittelwertschätzung. TellerWandel behandelt Ernährung nicht nur als Versorgungsthema, sondern auch als Bildungs-, Gesundheits- und



Nachhaltigkeitsthema. Das Wiedererlernen grundlegender Kochfähigkeiten sowie ein bewussterer Umgang mit Lebensmitteln stehen dabei im Mittelpunkt.

Indirekte Beiträge bestehen außerdem zu SDG 10 „Weniger Ungleichheiten“ und SDG 5 „Geschlechtergleichheit“. Die digitalen Angebote von TellerWandel sollen möglichst niedrigschwellig, verständlich und bezahlbar bleiben, damit nachhaltige Bildung und nachhaltige Ernährung nicht nur bestimmten gesellschaftlichen Gruppen zugänglich sind. Die Inhalte richten sich unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder beruflichem Hintergrund an unterschiedliche Zielgruppen.

Auch SDG 11 „Nachhaltige Städte und Gemeinden“ wird indirekt unterstützt. Gemeinschaftsverpflegung, Küchen, Unternehmen und Einrichtungen prägen den Alltag vieler Menschen. Nachhaltigere Strukturen in diesen Bereichen können langfristig auch positive Auswirkungen auf das direkte gesellschaftliche Umfeld und regionale Gemeinschaften haben. In diesem Zusammenhang unterstützt TellerWandel zusätzlich soziale und regionale Projekte, unter anderem die Bonnekamp-Stiftung, die sich unter anderem für Inklusion, Permakulturgärten und Ernährungsbildung im Stadtteil engagiert.

Zusätzlich bestehen Bezüge zu SDG 8 „Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum“ sowie SDG 9 „Industrie, Innovation und Infrastruktur“. TellerWandel verfolgt das Ziel eines langfristigen, gesunden und verantwortungsvollen Wachstums. Die Nutzung digitaler Lernplattformen, KI-gestützter Wissensvermittlung und ortsunabhängiger Angebote ermöglicht es, Wissen skalierbar bereitzustellen, ohne umfangreiche Infrastruktur oder hohe Ressourcenverbräuche aufzubauen.

Darüber hinaus unterstützt TellerWandel indirekt SDG 17 „Partnerschaften zur Erreichung der Ziele“. Durch digitale Gemeinschaften, gemeinsame Challenges, Austauschformate und langfristig geplante englischsprachige Inhalte sollen nachhaltige Bildungsangebote zukünftig auch über den deutschsprachigen Raum hinaus zugänglich gemacht werden.

Die wichtigsten Nachhaltigkeitsziele für TellerWandel sind damit insbesondere:

- SDG 3 – Gesundheit und Wohlergehen
- SDG 4 – Hochwertige Bildung
- SDG 12 – Nachhaltige/r Konsum und Produktion
- SDG 13 – Maßnahmen zum Klimaschutz

Ergänzend bestehen nachvollziehbare Beiträge zu den SDGs 2, 5, 8, 9, 10, 11 und 17.

TellerWandel versteht die SDGs dabei nicht als reines Berichtssystem oder Marketinginstrument, sondern als langfristige Orientierung für nachhaltiges Handeln im privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Alltag.



## 4. Nachhaltige Ernährungsbildung und Wissensvermittlung

TellerWandel versteht Ernährungsbildung als die Verbindung von praktischem Kochen, Lebensmittelwissen, Gesundheitsförderung, Nachhaltigkeit und Selbstständigkeit im Alltag. Ziel ist es, Menschen wieder näher an einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln und an grundlegende Kochfähigkeiten heranzuführen. Im Mittelpunkt stehen dabei nicht kurzfristige Ernährungstrends, komplizierte Sterneküche oder aufwendig inszenierte Social-Media-Konzepte, sondern alltagstaugliches, praxisnahes und langfristig nutzbares Wissen.

Aus Sicht von TellerWandel haben viele Menschen den direkten Bezug zum Kochen und zu Lebensmitteln zunehmend verloren. Gleichzeitig wächst die Menge an Informationen, Ernährungstrends und digitalen Inhalten stetig weiter. Durch soziale Medien, Influencer und ständig neue Ernährungskonzepte entsteht häufig Verunsicherung statt Orientierung. TellerWandel verfolgt deshalb bewusst einen anderen Ansatz und konzentriert sich auf Grundlagenwissen, klassische Küchenpraxis und nachvollziehbare Techniken, die Menschen dauerhaft im Alltag anwenden können.

Im Mittelpunkt steht eine einfache mediterrane und überwiegend pflanzenbasierte flexitarische Küche ohne unnötigen Schnickschnack oder komplizierte Spezialprodukte. Ziel ist es, Menschen wieder zu vermitteln, wie Lebensmittel verarbeitet werden, welche Grundlagen eine Küche benötigt und wie einfache Gerichte mit handwerklichem Verständnis und Fachwissen qualitativ hochwertig zubereitet werden können.

Ein wichtiger Bestandteil der Ernährungsbildung ist dabei das Verständnis für Lebensmittel und deren Verarbeitung. Viele grundlegende Küchentechniken lassen sich auf zahlreiche Gerichte übertragen. Wer beispielsweise lernt, wie unterschiedliche Kartoffelpüree-Varianten entstehen, welche Eigenschaften verschiedene Kartoffelsorten besitzen oder wie Konsistenz und Geschmack beeinflusst werden können, entwickelt gleichzeitig ein grundlegendes Verständnis für Küchenpraxis und Lebensmittelverarbeitung. Dieses Wissen schafft Sicherheit im Umgang mit Lebensmitteln und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

TellerWandel verfolgt dabei bewusst einen praxisorientierten und dogmenfreien Ansatz. Themen wie pflanzenbasierte Ernährung, Regionalität, Saisonalität oder der Einsatz von Bio-Lebensmitteln werden vermittelt und erklärt, ohne Menschen vorzuschreiben, wie sie sich ernähren müssen. Ziel ist es vielmehr, Wissen bereitzustellen, Zusammenhänge verständlich zu erklären und Menschen zu motivieren, eigenverantwortlich nachhaltigere Entscheidungen zu treffen.

Die Ernährungsbildung orientiert sich an klassischen Grundlagen der mediterranen Küche, aber auch an traditionellen Gerichten und Techniken der deutschen Küche. Diese Basis soll Menschen helfen, zunächst Sicherheit in der Küche zu entwickeln und ein grundlegendes Verständnis für Lebensmittel, Zubereitung und Küchenorganisation aufzubauen. Darauf aufbauend können Teilnehmer später eigene Schwerpunkte und persönliche Vorlieben entwickeln.

Die Inhalte basieren auf den langjährigen beruflichen Erfahrungen von Jonas Depiereux als Koch, gelernter Bäcker und Konditor sowie auf jahrzehntelanger Tätigkeit in überwiegend vegetarisch und vegan ausgerichteten Küchen und Betrieben. Dieses praktische Fachwissen wird innerhalb der digitalen Jahres-Challenges Schritt für Schritt weitergegeben und durch persönliche Erfahrungen, praktische Lösungen sowie Tipps aus dem Küchenalltag ergänzt.



Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf nachhaltiger Wissensvermittlung durch digitale Lernformate. TellerWandel nutzt bewusst digitale E-Books, Podcasts, Videos, PDF-Dateien und KI-gestützte Unterstützungssysteme, um Wissen ortsunabhängig und flexibel zugänglich zu machen. Teilnehmer können Inhalte im eigenen Tempo bearbeiten, wiederholen und individuell vertiefen. Gleichzeitig reduziert die digitale Wissensvermittlung den Einsatz gedruckter Materialien, zusätzliche Reisewege und klassische Präsenzveranstaltungen.

Die Einbindung künstlicher Intelligenz versteht TellerWandel als modernen Bestandteil zeitgemäßer Wissensvermittlung. Die speziell entwickelten KI-Chatbots wurden mit umfangreichem Fachwissen ausgestattet und ermöglichen Teilnehmern, Fragen direkt innerhalb der Challenges zu stellen und Antworten in Echtzeit zu erhalten. Dadurch entsteht eine niedrigschwellige und flexible Form der Unterstützung, die eigenständiges Lernen fördert und den Zugang zu Wissen erleichtert.

TellerWandel betrachtet Digitalisierung dabei nicht als Ersatz für menschliches Wissen, sondern als sinnvolle Ergänzung moderner Bildungsarbeit. Die Verbindung aus langjähriger Praxiserfahrung, digitaler Wissensvermittlung und KI-gestützter Unterstützung soll dazu beitragen, nachhaltige Ernährungsbildung verständlich, modern und alltagstauglich zu gestalten.

Neben der Ernährungsbildung für Privatpersonen spielt auch die Wissensvermittlung innerhalb der Gemeinschaftsverpflegung eine zentrale Rolle. Küchen, Einrichtungen und Unternehmen haben einen direkten Einfluss auf Ernährung, Konsumverhalten und Lebensmittelwertschätzung vieler Menschen. Durch die digitale Nachhaltigkeits-Challenge sollen Mitarbeitende, Nachhaltigkeitsteams und Verantwortliche dabei unterstützt werden, nachhaltige Küchen- und Verpflegungsstrukturen besser zu verstehen und langfristig in bestehende Arbeitsabläufe zu integrieren.

Die Wissensvermittlung innerhalb der Unternehmens-Challenge verbindet Fachwissen, praktische Aufgaben, Methodenarbeit und eigenverantwortliches Lernen miteinander. Ziel ist es nicht nur, theoretische Nachhaltigkeitsziele zu vermitteln, sondern Mitarbeitende aktiv in nachhaltige Veränderungsprozesse einzubinden und nachhaltiges Denken langfristig im Unternehmensalltag zu verankern.

Darüber hinaus spielt auch der Gemeinschaftsgedanke eine wichtige Rolle. Durch digitale Gruppen, gemeinsame Challenges und Austauschmöglichkeiten entsteht eine Lernumgebung, in der Teilnehmer voneinander lernen, Erfahrungen teilen und sich gegenseitig motivieren können. Nachhaltige Ernährungsbildung wird dadurch nicht als isolierter Lernprozess verstanden, sondern als gemeinschaftliche Entwicklung im Alltag.

TellerWandel versteht nachhaltige Ernährungsbildung insgesamt als langfristigen Prozess. Nicht kurzfristige Ernährungstrends oder Perfektion stehen im Mittelpunkt, sondern das schrittweise Wiedererlernen grundlegender Koch- und Ernährungskompetenzen, die langfristig zu mehr Eigenverantwortung, Gesundheitsbewusstsein, Ressourcenschonung und nachhaltigem Handeln beitragen können.

## 5. Nachhaltigkeit in Gemeinschaftsverpflegung und Küchenpraxis

Die Gemeinschaftsverpflegung steht aktuell vor einem umfassenden Wandel. Themen wie Nachhaltigkeit, Ressourcenschonung, Klimaschutz, steigende Lebensmittelpreise, Fachkräftemangel und veränderte Ernährungsempfehlungen gewinnen zunehmend an Bedeutung. Gleichzeitig stehen viele Küchen, Einrichtungen und Unternehmen vor der Herausforderung, nachhaltige Veränderungen in bestehende Betriebsabläufe zu integrieren, ohne dabei wirtschaftlich oder organisatorisch überfordert zu werden.

Aus Sicht von TellerWandel besteht dabei häufig nicht ein Mangel an Interesse oder Bereitschaft, sondern vor allem Unsicherheit darüber, wie Nachhaltigkeit praktisch umgesetzt werden kann. Viele Betriebe verfügen weder über umfangreiche Nachhaltigkeitsabteilungen noch über hohe Budgets für externe Nachhaltigkeits- oder Marketingagenturen. Genau an diesem Punkt setzt die digitale Nachhaltigkeits-Challenge von TellerWandel an. Ziel ist es, praxisnahe, verständliche und schrittweise umsetzbare Lösungen bereitzustellen, die langfristig in den Küchen- und Betriebsalltag integriert werden können.

Nachhaltigkeit in der Gemeinschaftsverpflegung bedeutet aus Sicht von TellerWandel nicht ausschließlich den Austausch einzelner Produkte oder kurzfristige Symbolmaßnahmen. Vielmehr geht es um eine langfristige Veränderung von Denkweisen, Arbeitsabläufen und Küchenstrukturen. Dazu gehören unter anderem Einkauf, Speiseplanung, Lebensmittelverwertung, Energieeinsatz, Mitarbeitermotivation, Ressourcenschonung sowie ein bewussterer Umgang mit Lebensmitteln.

Ein wichtiger Bestandteil nachhaltiger Küchenpraxis ist der Einkauf. Dabei spielen Regionalität, saisonale Produkte, nachvollziehbare Lieferketten sowie die bewusste Auswahl von Lieferanten und Herstellern eine zunehmend wichtige Rolle. Gleichzeitig versteht TellerWandel Nachhaltigkeit auch hier als einen schrittweisen Prozess. Nicht jeder Betrieb kann sofort alle Bereiche vollständig umstellen. Vielmehr geht es darum, realistische Veränderungen zu entwickeln, die dauerhaft in den Alltag integriert werden können.

Auch die Speiseplanung nimmt innerhalb einer nachhaltigen Gemeinschaftsverpflegung eine zentrale Rolle ein. Die Ernährungsempfehlungen haben sich in den vergangenen Jahren deutlich verändert. Die flexitarische Ernährung mit einem deutlich höheren Anteil pflanzlicher Lebensmittel wird zunehmend als zeitgemäße und nachhaltigere Ernährungsform betrachtet. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientieren sich mittlerweile ebenfalls stärker an einer überwiegend pflanzenbasierten Ernährung. Bis diese Veränderungen jedoch flächendeckend in Küchen und Einrichtungen angekommen sind und praktisch umgesetzt werden, wird es voraussichtlich noch viele Jahre dauern.

TellerWandel möchte diesen Wandel unterstützen und gleichzeitig praktikabel gestalten. Ziel ist es nicht, Menschen oder Küchen zu überfordern, sondern nachhaltige Veränderungen schrittweise in bestehende Abläufe zu integrieren. Dabei steht eine überwiegend pflanzenbasierte und flexitarische Küche im Mittelpunkt. Fleisch und Fisch werden nicht grundsätzlich ausgeschlossen, sollen jedoch bewusster eingesetzt und eher als Ergänzung oder Beilage verstanden werden statt als Mittelpunkt jeder Mahlzeit.

Gleichzeitig spielt auch die klassische handwerkliche Küchenpraxis eine wichtige Rolle. Viele nachhaltige Veränderungen lassen sich einfacher umsetzen, wenn grundlegendes Küchenwissen vorhanden ist und frische Lebensmittel verarbeitet werden können. Wer kochen kann und ein



Verständnis für Lebensmittel, Zubereitungstechniken und Küchenabläufe besitzt, kann häufig flexibler, ressourcenschonender und wirtschaftlicher arbeiten. Nachhaltige Küchenpraxis bedeutet deshalb aus Sicht von TellerWandel auch, handwerkliches Wissen zu erhalten und wieder stärker in den Mittelpunkt zu rücken.

Ein weiterer wichtiger Bereich ist die Lebensmittelwertschätzung und Lebensmittelverwertung. Nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung bedeutet auch, vorhandene Lebensmittel sinnvoll einzusetzen, Reste besser zu verwerten und unnötige Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Gleichzeitig sollen Mitarbeitende und Gäste wieder ein stärkeres Bewusstsein für Lebensmittel und deren Wert entwickeln.

Neben Lebensmitteln spielen auch Energie, Reinigungsmittel und Küchentechnik eine Rolle. Nachhaltige Küchenpraxis kann unter anderem bedeuten, energieeffizientere Geräte einzusetzen, langlebige Technik zu bevorzugen, umweltfreundlichere Reinigungs- und Spülmittel zu verwenden oder den Ressourcenverbrauch innerhalb der Küche schrittweise zu reduzieren. Gleichzeitig müssen solche Veränderungen wirtschaftlich umsetzbar bleiben und in den Alltag eines Betriebes passen.

TellerWandel verfolgt dabei bewusst einen praxisnahen und nicht dogmatischen Ansatz. Nachhaltigkeit soll nicht durch Druck oder starre Vorgaben entstehen, sondern durch Verständnis, Motivation und langfristige Veränderungen. Nicht jede Küche kann sofort vollständig regional, biologisch oder klimaneutral arbeiten. Dennoch können bereits kleine Veränderungen langfristig Wirkung entfalten und nachhaltige Entwicklungen anstoßen.

Die digitale Nachhaltigkeits-Challenge soll Einrichtungen und Unternehmen dabei unterstützen, eigene nachhaltige Lösungen zu entwickeln und bestehende Strukturen Schritt für Schritt weiterzuentwickeln. Dabei werden Mitarbeitende bewusst mit einbezogen, denn nachhaltige Veränderungen funktionieren langfristig häufig nur dann, wenn sie gemeinsam getragen werden und Menschen sich freiwillig mit den Themen beschäftigen möchten.

Gleichzeitig versteht TellerWandel nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung auch als Gesundheits- und Bildungsthema. Eine ausgewogenere, überwiegend pflanzenbasierte Ernährung kann nicht nur Ressourcen schonen und den CO<sub>2</sub>-Ausstoß reduzieren, sondern langfristig auch die Gesundheitsförderung unterstützen. Ernährung wird dabei als Verbindung aus Gesundheit, Nachhaltigkeit, Verantwortung und praktischer Alltagstauglichkeit verstanden.

Die Wissensvermittlung erfolgt überwiegend digital über E-Books, Podcasts, Videos, KI-gestützte Hilfesysteme und interaktive Aufgaben. Dadurch können Inhalte flexibel genutzt, ortsunabhängig bearbeitet und langfristig im Betriebsalltag integriert werden. Gleichzeitig reduziert die digitale Struktur den Bedarf an gedruckten Materialien und zusätzlichen Reisewegen.

TellerWandel versteht nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung insgesamt als langfristigen Entwicklungsprozess. Nicht Perfektion oder kurzfristige Außendarstellung stehen im Mittelpunkt, sondern praxisnahe Veränderungen, die dauerhaft in Küchen, Einrichtungen und Unternehmen integriert und stetig weiterentwickelt werden können.



## 6. Gesundheit, soziale Verantwortung und gesellschaftlicher Nutzen

TellerWandel versteht Gesundheit als Zusammenspiel verschiedener Faktoren wie Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit, Stressreduktion, Lebensqualität, Prävention und Selbstständigkeit im Alltag. Der fachliche Schwerpunkt des Unternehmens liegt dabei bewusst im Bereich Ernährung, da dieser den Mittelpunkt der eigenen beruflichen Erfahrungen und digitalen Angebote bildet.

Aus Sicht von TellerWandel spielt Ernährung eine wichtige Rolle für Wohlbefinden, Lebensqualität und einen bewussten Alltag. Dabei werden keine medizinischen Heilversprechen gegeben oder gesundheitliche Diagnosen gestellt. Die Inhalte orientieren sich vielmehr an praktischer Küchen- und Ernährungserfahrung sowie an aktuellen Ernährungsempfehlungen und wissenschaftlichen Entwicklungen.

TellerWandel vertritt die Auffassung, dass eine ausgewogene und überwiegend pflanzenbasierte flexitarische Ernährung sowohl ökologische als auch gesundheitliche Vorteile mit sich bringen kann. Diese Entwicklung spiegelt sich zunehmend auch in aktuellen Ernährungsempfehlungen wider, unter anderem durch die Veränderungen der Ernährungspyramide und die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Gleichzeitig verfolgt TellerWandel bewusst einen undogmatischen Ansatz. Menschen sollen nicht bevormundet werden, sondern durch Wissen, praktische Erfahrungen und alltagstaugliche Lösungen eigenverantwortlich nachhaltigere Entscheidungen treffen können.

Nachhaltige Ernährung bedeutet aus Sicht von TellerWandel nicht Verzicht oder Perfektion, sondern ein ausgewogenes Verhältnis. Extreme Lebens- und Ernährungsweisen können langfristig negative Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden haben. Deshalb steht eine vielseitige, überwiegend pflanzenbasierte und alltagstaugliche Ernährung mit einem hohen Anteil frischer Lebensmittel im Mittelpunkt der digitalen Challenges.

Darüber hinaus besitzt Ernährung auch eine wichtige soziale Bedeutung. Gemeinsames Kochen und gemeinsames Essen fördern Austausch, Gemeinschaft und zwischenmenschliche Beziehungen. TellerWandel versteht Ernährung deshalb nicht nur als Gesundheits- oder Versorgungsthema, sondern auch als sozialen und kulturellen Bestandteil des Alltags. Gemeinsame Mahlzeiten innerhalb von Familien, Partnerschaften, Freundeskreisen oder Einrichtungen können den sozialen Zusammenhalt stärken, unterschiedliche Kulturen miteinander verbinden und einen positiven Einfluss auf Lebensqualität und Wohlbefinden haben.

Auch innerhalb der digitalen Challenges wird dieser Gemeinschaftsgedanke bewusst gefördert. Durch digitale Gruppen, gemeinsame Aufgaben und Austauschmöglichkeiten entstehen soziale Kontakte, gegenseitige Motivation und gemeinsames Lernen. Nachhaltigkeit soll dabei nicht isoliert oder belehrend vermittelt werden, sondern als gemeinschaftlicher Entwicklungsprozess verstanden werden.

Soziale Verantwortung bedeutet für TellerWandel außerdem, Wissen verständlich, praxisnah und möglichst niedrigschwellig zugänglich zu machen. Nachhaltige Ernährung und nachhaltige Bildung sollen nicht ausschließlich Menschen mit hohen finanziellen Möglichkeiten vorbehalten sein. Deshalb verfolgt TellerWandel bewusst einen alltagstauglichen Ansatz ohne übertriebene Luxusorientierung oder komplizierte Fachsprache.

Ein weiterer Bestandteil der sozialen Verantwortung ist die Unterstützung regionaler und gesellschaftlicher Projekte. TellerWandel unterstützt unter anderem die Bonnekamp-Stiftung in



Essen-Katernberg. Die Stiftung engagiert sich für Inklusion, Ernährungsbildung, gemeinschaftliche Projekte und Permakulturgärten im Stadtteil. Damit verbindet TellerWandel nachhaltige Ernährung auch mit sozialer Teilhabe, Bildung und regionalem gesellschaftlichem Engagement.

Inklusion wird dabei als selbstverständlicher Bestandteil einer modernen und nachhaltigen Gesellschaft verstanden. TellerWandel vertritt die Auffassung, dass Menschen unabhängig von körperlichen, sozialen oder persönlichen Voraussetzungen sichtbar am gesellschaftlichen Leben teilhaben sollen. Nachhaltigkeit darf aus Sicht des Unternehmens keine Menschen ausschließen, sondern sollte Gemeinschaft und Teilhabe fördern.

Darüber hinaus wird auch das Tierwohl als wichtiger Bestandteil nachhaltiger Ernährung betrachtet. TellerWandel befürwortet den bewussteren und reduzierten Konsum tierischer Produkte sowie den stärkeren Einsatz biologischer und verantwortungsvoll produzierter Lebensmittel. Dadurch sollen Umwelt, Tierwohl und nachhaltigere Produktionsbedingungen stärker berücksichtigt werden.

Die praktischen Erfahrungen aus der Gemeinschaftsverpflegung zeigen gleichzeitig, dass nachhaltigere Ernährung auch wirtschaftlich umsetzbar sein kann. So konnte innerhalb eines Berliner Kita-Trägers eine überwiegend flexitarische Ernährung mit einem sehr hohen Bioanteil umgesetzt werden, ohne dass sich die Essenskosten erheblich erhöhten. Dieses Beispiel zeigt, dass nachhaltigere Ernährung nicht zwangsläufig unrealistische Mehrkosten verursachen muss, wenn Strukturen sinnvoll angepasst und langfristig geplant werden.

Auch der gesellschaftliche Nutzen nachhaltiger Gemeinschaftsverpflegung spielt eine wichtige Rolle. Küchen und Einrichtungen erreichen täglich viele Menschen und können dadurch Essgewohnheiten, Lebensmittelwertschätzung und nachhaltiges Denken langfristig mitprägen. Besonders die Gemeinschaftsverpflegung besitzt aus Sicht von TellerWandel die Möglichkeit, nachhaltige Ernährung praktisch erlebbar zu machen und gleichzeitig Gesundheitsförderung, Bildung und Klimabewusstsein miteinander zu verbinden.

Neben der Ernährung sieht TellerWandel auch die mentale Entlastung von Küchen und Mitarbeitenden als wichtigen Bestandteil moderner Nachhaltigkeit. Viele Küchen stehen heute unter erheblichem Zeit-, Personal- und Leistungsdruck. Nachhaltige Veränderungen können langfristig nur erfolgreich sein, wenn Mitarbeitende mitgenommen, motiviert und nicht zusätzlich überfordert werden. Deshalb verfolgt TellerWandel einen schrittweisen und praxisnahen Ansatz, der nachhaltige Veränderungen realistisch in bestehende Abläufe integrieren möchte.

TellerWandel versteht Gesundheit, soziale Verantwortung und gesellschaftlichen Nutzen insgesamt als eng miteinander verbunden. Nachhaltige Ernährung, gemeinschaftliches Lernen, bewusster Konsum, soziale Teilhabe und praxisnahe Wissensvermittlung sollen langfristig dazu beitragen, Menschen, Küchen und Unternehmen auf eine moderne, verantwortungsvolle und alltagstaugliche Weise zu unterstützen.



## 7. Ressourcenschonendes Arbeiten als digitales Einzelunternehmen

TellerWandel arbeitet bewusst als digitales und ressourcenschonendes Einzelunternehmen mit einer stark reduzierten Infrastruktur. Die tägliche Arbeit erfolgt überwiegend digital über Laptop, Smartphone, Cloud-Systeme und verschiedene digitale Werkzeuge. Klassische Büroflächen, umfangreiche Geschäftsausstattung, gedruckte Werbematerialien oder größere Lagerstrukturen bestehen nicht. Dadurch reduziert sich der Bedarf an Ressourcen, Energie, Materialeinsatz und laufender Infrastruktur deutlich.

Die Unternehmensstruktur orientiert sich an einem bewusst einfachen und mobilen Arbeitsmodell. Jonas Depiereux arbeitet ortsunabhängig als digitaler Nomade und lebt aktuell ohne eigenes Auto sowie ohne dauerhaft genutzte Wohnung oder klassische Bürostruktur. Mobilität erfolgt überwiegend über Fahrrad, öffentliche Verkehrsmittel, Mitfahrgelegenheiten sowie in einzelnen Fällen über Carsharing. Reisen zwischen Deutschland und Portugal werden bewusst geplant und möglichst gebündelt durchgeführt, um unnötige Fahrten zu vermeiden.

Dieses Lebens- und Arbeitsmodell führt automatisch zu einem vergleichsweise geringen materiellen Konsum und reduziertem Ressourcenverbrauch. Besitz, Neuanschaffungen und Infrastruktur werden bewusst hinterfragt und auf das Wesentliche reduziert. Dadurch entsteht gleichzeitig ein stärkeres Bewusstsein für Konsum, Materialeinsatz und alltägliche Ressourcenverbräuche.

TellerWandel arbeitet nahezu papierlos und verzichtet weitgehend auf gedruckte Materialien, Flyer oder klassische Printwerbung. Wissensvermittlung, Kommunikation und Lerninhalte erfolgen überwiegend digital über E-Books, Podcasts, Videos, Cloud-Lösungen und KI-gestützte Systeme. Dadurch können Inhalte flexibel, ortsunabhängig und ressourcenschonender bereitgestellt werden. Gleichzeitig werden zusätzliche Reisewege reduziert und Präsenzveranstaltungen und gedruckte Materialien treten erst gar nicht auf.

Digitale Geschäftsmodelle werden dabei nicht automatisch als nachhaltig betrachtet. Auch digitale Systeme verbrauchen Energie und Ressourcen. TellerWandel verfolgt deshalb den Ansatz, digitale Werkzeuge möglichst bewusst, effizient und ressourcenschonend einzusetzen. Ziel ist es, Verwaltungsaufwand zu reduzieren, Wissen einfacher zugänglich zu machen und gleichzeitig unnötige Infrastruktur zu vermeiden.

Ein weiterer Bestandteil der ressourcenschonenden Arbeitsweise ist der bewusste Umgang mit Konsum. Langlebige Geräte oder aufgearbeitete Geräte, möglichst wenige Neuanschaffungen, gebrauchte Kleidung sowie ein insgesamt reduzierter Besitz spielen dabei eine wichtige Rolle. Dieses minimalistische Lebensmodell entstand nicht aus Verzicht, sondern aus dem Wunsch nach einem bewussteren und einfacheren Umgang mit Ressourcen und Alltag.

Geprägt wurde dieses Verständnis unter anderem durch mehrere Jahre innerhalb einer ökologischen und gemeinschaftlich orientierten Lebensform. In dieser Zeit entstanden viele persönliche Erfahrungen im Bereich nachhaltige Ernährung, gemeinschaftliches Leben, Ressourcenschonung und bewusster Konsum. Gleichzeitig entwickelte sich dort auch der berufliche Wandel von einer klassischen Küchenpraxis hin zu einer stärker vegetarisch-vegan orientierten und nachhaltig geprägten Koch- und Ernährungsphilosophie.

Zusätzliche Erfahrungen mit autarken und ressourcenschonenden Lebensmodellen, beispielsweise in Häusern mit solarer Energieversorgung und eigener Wasserversorgung, haben die persönliche Sichtweise auf Nachhaltigkeit weiter geprägt. TellerWandel versteht solche



Erfahrungen jedoch nicht als allgemeingültiges Lebensmodell, sondern als persönliche Inspiration für einen bewussteren Umgang mit Energie, Wasser und Konsum.

Gleichzeitig wird offen kommuniziert, dass auch ein digitales und mobiles Arbeitsmodell CO<sub>2</sub> verursacht. Reisen, digitale Infrastruktur und alltäglicher Konsum erzeugen ebenfalls Emissionen. TellerWandel verfolgt deshalb keinen Anspruch auf vollständige Klimaneutralität, sondern einen bewussten und reflektierten Umgang mit Ressourcen, Konsum und Mobilität.

Die Nutzung künstlicher Intelligenz versteht TellerWandel ebenfalls als Teil moderner und effizienter Arbeitsprozesse. KI-gestützte Systeme sollen dabei helfen, Wissen schneller zugänglich zu machen, wiederkehrende Abläufe zu vereinfachen und unnötigen Verwaltungsaufwand zu reduzieren. Ziel ist nicht der Ersatz menschlicher Arbeit, sondern eine sinnvollere Nutzung von Zeit, Energie und vorhandenen Ressourcen.

TellerWandel verfolgt insgesamt bewusst kein klassisches Unternehmensmodell mit umfangreicher Bürostruktur, großem Verwaltungsaufwand oder hoher materieller Infrastruktur. Stattdessen steht ein schlankes, digitales und flexibel skalierbares Arbeitsmodell im Mittelpunkt, das Nachhaltigkeit, Wissensvermittlung und moderne digitale Arbeitsweisen miteinander verbindet.

Ressourcenschonung wird dabei nicht als einzelne Maßnahme verstanden, sondern als fortlaufender Prozess im privaten und beruflichen Alltag. Kleine bewusste Entscheidungen in den Bereichen Konsum, Mobilität, Digitalisierung und Arbeitsweise können aus Sicht von TellerWandel langfristig einen wichtigen Beitrag zu einem nachhaltigeren Lebens- und Arbeitsmodell leisten.



## 8. Mobilität und Reisen

Mobilität und Reisen sind Bestandteil des persönlichen und beruflichen Alltags von TellerWandel. Gleichzeitig wird dieser Bereich bewusst reflektiert, da Reisen und Transport direkte Auswirkungen auf den persönlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck haben. TellerWandel verfolgt deshalb das Ziel, Mobilität möglichst ressourcenschonend, reduziert und langfristig nachhaltiger zu gestalten.

Die Arbeitsweise von Jonas Depiereux ist ortsunabhängig organisiert und bewegt sich in Europa. Reisen entstehen sowohl aus privaten als auch aus beruflichen Gründen. Gleichzeitig wird versucht, Fahrten zu bündeln, digitale Arbeitsformen zu nutzen und unnötige Wege möglichst zu vermeiden.

Aktuell erfolgt die Mobilität überwiegend über Fahrrad, öffentliche Verkehrsmittel, Fernverkehr sowie Mitfahrgelegenheiten. Ein eigenes Fahrzeug besteht derzeit nicht. Carsharing wird nur vereinzelt genutzt. Besonders längere Strecken innerhalb Europas werden möglichst gemeinschaftlich zurückgelegt, um vorhandene Transportmöglichkeiten effizienter zu nutzen und zusätzliche Emissionen zu reduzieren.

Flugreisen finden nur selten statt und werden nach Möglichkeit vermieden. Statt häufiger Kurzreisen stehen längere Aufenthalte und langsamere Reiseformen im Vordergrund. TellerWandel verfolgt dabei keinen dogmatischen Ansatz, sondern einen realistischen und reflektierten Umgang mit Mobilität und den daraus entstehenden Emissionen.

Gleichzeitig wird anerkannt, dass auch ein reduziertes und bewusstes Reiseverhalten CO<sub>2</sub> verursacht. Deshalb achtet TellerWandel darauf, den persönlich verursachten CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zumindest teilweise auszugleichen. Der freiwillige Ausgleich erfolgt nicht über anonyme internationale Kompensationsmodelle, sondern in Form einer Spende an die Bonnekamp-Stiftung in Essen-Katernberg. Die Höhe der Unterstützung orientiert sich dabei am geschätzten persönlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck.

Die Bonnekamp-Stiftung engagiert sich unter anderem für Inklusion, Ernährungsbildung, gemeinschaftliche Projekte und Permakulturgärten im Stadtteil. Dadurch verbindet TellerWandel Klimabewusstsein mit regionalem und sozialem Engagement.

TellerWandel versteht nachhaltige Mobilität insgesamt nicht als starres VerzichtsmodeLL, sondern als langfristigen Entwicklungsprozess. Ziel ist es, Reisen und Mobilität Schritt für Schritt ressourcenschonender zu gestalten und gleichzeitig praktikable Lösungen für den privaten und beruflichen Alltag zu finden.



## 9. CO<sub>2</sub>-Bilanz und persönlicher Klimaausgleich

TellerWandel beschäftigt sich bewusst mit dem eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck und betrachtet Klimaschutz als langfristigen Entwicklungsprozess. Dabei wird offen anerkannt, dass auch digitale Geschäftsmodelle, Reisen, technische Infrastruktur und alltäglicher Konsum Emissionen verursachen. Ziel ist es deshalb nicht, vollständige Klimaneutralität zu behaupten, sondern den eigenen Ressourcenverbrauch möglichst bewusst zu reflektieren und schrittweise zu reduzieren.

Die aktuelle persönliche und unternehmerische CO<sub>2</sub>-Bilanz von TellerWandel wird auf etwa 2.600 Kilogramm CO<sub>2</sub> pro Jahr geschätzt, was ja schon recht wenig ist. In dieser Schätzung werden unter anderem Mobilität, digitales Arbeiten, technische Infrastruktur sowie der allgemeine persönliche und berufliche Alltag berücksichtigt.

Zusätzlich wird auch die digitale Infrastruktur von TellerWandel mit einbezogen. Dazu gehören insbesondere Webseite, Mitgliederbereich, Podcasts, Videos, Cloud-Dienste und KI-gestützte Systeme. Da digitale Angebote ebenfalls Energie und Rechenleistung benötigen, werden hierfür zusätzlich etwa 200 Kilogramm CO<sub>2</sub> pro Jahr berücksichtigt. Die tatsächlichen Werte können je nach Nutzung, Besucherzahlen und technischer Infrastruktur variieren und dienen daher als realistische Orientierungsschätzung.

TellerWandel verfolgt bewusst einen transparenten Umgang mit diesen Zahlen und verzichtet auf unrealistische Aussagen über vollständige CO<sub>2</sub>-Freiheit oder absolute Klimaneutralität. Gleichzeitig wird versucht, digitale Prozesse möglichst ressourcenschonend zu gestalten. Dazu gehören unter anderem digitale statt gedruckte Materialien, reduzierte Infrastruktur, ortsunabhängiges Arbeiten sowie die Vermeidung unnötiger Reisen und Verwaltungsstrukturen.

Der persönliche Klimaausgleich erfolgt freiwillig und bewusst regional. Statt internationale Kompensationsmodelle oder anonyme Aufforstungsprojekte zu nutzen, orientiert sich TellerWandel an einem sozialen und regionalen Nachhaltigkeitsverständnis. Die Höhe der jährlichen Spende richtet sich dabei am geschätzten persönlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck aus.

Die Unterstützung erfolgt zugunsten der Bonnekamp-Stiftung in Essen-Katernberg. Die Stiftung engagiert sich unter anderem in den Bereichen Inklusion, Ernährungsbildung, gemeinschaftliche Projekte und einem Permakulturgarten. Dadurch verbindet TellerWandel Klimabewusstsein mit regionalem gesellschaftlichem Engagement und sozialer Nachhaltigkeit.

TellerWandel versteht CO<sub>2</sub>-Reduktion und Klimaausgleich insgesamt nicht als einmalige Maßnahme, sondern als fortlaufenden Entwicklungsprozess. Ziel ist es, den eigenen Ressourcenverbrauch langfristig weiter zu reduzieren, nachhaltigere Lösungen zu entwickeln und gleichzeitig einen realistischen und glaubwürdigen Umgang mit dem Thema Klimaschutz zu verfolgen.



## 10. Sozialer Klimaausgleich und regionale Verantwortung

TellerWandel versteht Klimaschutz nicht ausschließlich als technische oder globale Aufgabe, sondern ebenso als soziale und regionale Verantwortung. Nachhaltigkeit bedeutet aus Sicht des Unternehmens nicht nur die Reduktion von Emissionen, sondern auch die Unterstützung von Projekten, die langfristig Bildung, Gemeinschaft, Inklusion und nachhaltiges Denken fördern.

Da auch ein bewusst reduziertes und digitales Lebens- und Arbeitsmodell Emissionen verursacht, setzt sich TellerWandel aktiv mit dem eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck auseinander. Der geschätzte jährliche CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von TellerWandel wird derzeit auf etwa 2.800 Kilogramm CO<sub>2</sub> geschätzt. In dieser Schätzung werden unter anderem Mobilität, digitales Arbeiten, technische Infrastruktur sowie die digitale Plattform mit Webseite, Mitgliederbereich, Podcasts, Videos und KI-gestützten Systemen berücksichtigt.

TellerWandel verfolgt dabei bewusst einen transparenten und realistischen Umgang mit dem Thema Klimaschutz. Auf Aussagen wie „vollständig klimaneutral“ oder „CO<sub>2</sub>-frei“ wird bewusst verzichtet, da auch digitale Geschäftsmodelle Energie, technische Infrastruktur und Ressourcen benötigen. Stattdessen steht die kontinuierliche Reduktion des eigenen Ressourcenverbrauchs sowie ein langfristig bewusster Umgang mit Emissionen im Mittelpunkt.

Die digitale Arbeitsweise von TellerWandel trägt gleichzeitig dazu bei, verschiedene Ressourcen einzusparen. Durch digitale Wissensvermittlung, Online-Inhalte, E-Books, Podcasts und KI-gestützte Systeme können gedruckte Materialien, zusätzliche Reisewege sowie klassische Büro- und Verwaltungsstrukturen deutlich reduziert werden. Dennoch wird anerkannt, dass auch digitale Angebote Strom, Serverkapazitäten und technische Infrastruktur benötigen und dadurch ebenfalls CO<sub>2</sub> verursachen.

Der freiwillige Klimaausgleich erfolgt bewusst regional und sozial orientiert. TellerWandel verzichtet auf anonyme internationale Kompensationsmodelle oder reine Aufforstungsprojekte ohne direkten persönlichen Bezug. Stattdessen orientiert sich der soziale Klimaausgleich an regionalen Projekten mit konkretem gesellschaftlichem Mehrwert.

Die Unterstützung erfolgt zugunsten der Bonnekamp-Stiftung in Essen-Katernberg. Die Stiftung engagiert sich unter anderem in den Bereichen Inklusion, Ernährungsbildung, gemeinschaftliche Projekte sowie einem Permakulturgarten im Stadtteil. Dadurch verbindet TellerWandel den freiwilligen Klimaausgleich mit sozialer Verantwortung, regionalem Engagement und nachhaltiger Bildungsarbeit.

Aus Sicht von TellerWandel besitzen regionale Projekte häufig einen unmittelbaren gesellschaftlichen Nutzen, da die Unterstützung sichtbar im eigenen sozialen Umfeld ankommt. Gleichzeitig wird dadurch der Gedanke gefördert, dass Nachhaltigkeit nicht nur global gedacht, sondern auch lokal gelebt und unterstützt werden kann. Der freiwillige Klimaausgleich bleibt dadurch nicht anonym, sondern unterstützt konkrete soziale und nachhaltige Projekte im direkten regionalen Umfeld.

Darüber hinaus versteht TellerWandel den sozialen Klimaausgleich nicht als Ersatz für Emissionsvermeidung, sondern als ergänzenden Bestandteil eines langfristigen Entwicklungsprozesses. Ziel bleibt weiterhin, Emissionen möglichst zu reduzieren, Ressourcen bewusster einzusetzen und nachhaltigere Arbeits- und Lebensweisen Schritt für Schritt weiterzuentwickeln.



TellerWandel betrachtet Nachhaltigkeit insgesamt als fortlaufenden Lern- und Veränderungsprozess. Nicht Perfektion oder kurzfristige Außendarstellung stehen im Mittelpunkt, sondern ein ehrlicher, reflektierter und langfristig verantwortungsvoller Umgang mit Klimaschutz, Konsum und gesellschaftlicher Verantwortung.



## 11. Nachhaltige Kommunikation und digitale Angebote

TellerWandel verfolgt eine bewusst ehrliche, direkte und verständliche Form der Kommunikation. Nachhaltigkeit soll nachvollziehbar vermittelt werden und nicht durch übertriebene Werbesprache, unrealistische Versprechen oder künstliche Außendarstellung wirken. Ziel ist es, Menschen und Unternehmen zu motivieren, ohne Druck aufzubauen oder Perfektion zu verlangen.

Das Unternehmen legt großen Wert auf Transparenz und einen glaubwürdigen Umgang mit dem Thema Nachhaltigkeit. Auf überzogene Aussagen wie „vollständig nachhaltig“, „CO<sub>2</sub>-frei“ oder ähnliche pauschale Werbeversprechen wird bewusst verzichtet. Stattdessen versteht TellerWandel Nachhaltigkeit als langfristigen Entwicklungsprozess mit praktischen Möglichkeiten, aber auch mit Grenzen und Herausforderungen.

Die Wissensvermittlung erfolgt überwiegend digital über E-Books, Podcasts, Videos, KI-gestützte Systeme und interaktive Inhalte. Dadurch können Informationen ortsunabhängig, flexibel und ressourcenschonender und günstig bereitgestellt werden. Gleichzeitig ermöglicht die digitale Struktur, deutlich mehr Menschen, Küchen und Unternehmen zu erreichen, als dies durch klassische Vor-Ort-Beratung allein möglich wäre.

Digitale Angebote werden dabei nicht nur als technische Lösung verstanden, sondern als moderne Form nachhaltiger Bildungsarbeit. Podcasts, Videos und digitale Lerninhalte sollen Wissen verständlich vermitteln und Menschen Schritt für Schritt begleiten. Besonders die Podcasts dienen dabei nicht nur der Wissensvermittlung, sondern auch der persönlichen Einordnung von Themen, Methoden und möglichen Lösungsansätzen aus der praktischen Küchen- und Nachhaltigkeitsarbeit.

TellerWandel verfolgt dabei bewusst keinen Anspruch auf allgemeingültige Lösungen. Die vorgestellten Inhalte, Erfahrungen und Methoden verstehen sich als mögliche Wege, um Nachhaltigkeit im Alltag, in Küchen oder in Unternehmen umzusetzen. Jeder Mensch und jeder Betrieb entscheidet letztlich selbst, welche Maßnahmen sinnvoll, realistisch und langfristig umsetzbar sind.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf einer möglichst einfachen und verständlichen Sprache. Nachhaltigkeit soll nicht ausschließlich über komplizierte Fachbegriffe oder akademische Konzepte vermittelt werden. Ziel ist es vielmehr, Inhalte praxisnah, verständlich und alltagstauglich aufzubereiten, damit möglichst viele Menschen Zugang zu nachhaltigem Wissen erhalten können.

Auch digitale Gemeinschaften und Austauschformate spielen langfristig eine wichtige Rolle. Über Gruppen, gemeinsame Challenges und digitale Kommunikationswege sollen Menschen miteinander in Kontakt kommen, Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig motivieren können. TellerWandel betrachtet Gemeinschaft dabei als wichtigen Bestandteil nachhaltiger Veränderungsprozesse.

Die Nutzung sozialer Medien wird grundsätzlich positiv betrachtet, gleichzeitig jedoch bewusst und reflektiert eingesetzt. TellerWandel verfolgt keinen Ansatz permanenter Selbstdarstellung oder künstlicher Dauerpräsenz. Stattdessen sollen Inhalte dann veröffentlicht werden, wenn sie fachlich sinnvoll, hilfreich oder motivierend erscheinen. Nachhaltige Kommunikation bedeutet aus Sicht des Unternehmens auch, digitale Medien verantwortungsvoll und ohne zusätzlichen gesellschaftlichen Druck zu nutzen.



Darüber hinaus versteht TellerWandel künstliche Intelligenz als ergänzendes Werkzeug moderner Wissensvermittlung. Die eingesetzten KI-Chatbots ermöglichen einen schnellen und flexiblen Zugang zu Informationen innerhalb der Challenges und unterstützen Teilnehmer bei Fragen zu Ernährung, Nachhaltigkeit und Küchenpraxis. Gleichzeitig wird KI bewusst nicht als Ersatz für eigenes Denken oder menschliche Erfahrung verstanden, sondern als zusätzliches Hilfsmittel innerhalb moderner Lern- und Arbeitsprozesse.

Die Verbindung aus KI-gestützter Unterstützung, Podcasts, Videos und digitalen Lernmaterialien soll dazu beitragen, Wissen effizienter, ressourcenschonender und ortsunabhängig zugänglich zu machen. Gleichzeitig reduziert die digitale Struktur den Bedarf an gedruckten Materialien, zusätzlichen Reisewegen und klassischen Präsenzveranstaltungen.

Für Unternehmen besteht zusätzlich die Möglichkeit einer persönlichen Premium-Begleitung innerhalb der Nachhaltigkeits-Challenge. Diese individuelle Unterstützung kann ergänzend angefragt werden und soll Unternehmen sowie Nachhaltigkeitsteams dabei helfen, die Inhalte möglichst praxisnah und sinnvoll in den eigenen Betrieb zu integrieren.

TellerWandel versteht nachhaltige Kommunikation insgesamt als Verbindung aus Ehrlichkeit, Transparenz, moderner Wissensvermittlung und verantwortungsvollem Umgang mit digitalen Möglichkeiten. Nachhaltigkeit soll verständlich, motivierend und praxisnah vermittelt werden, ohne Menschen zu überfordern oder durch unrealistische Darstellungen unter Druck zu setzen.



## **12. Wirtschaftliche Nachhaltigkeit und verantwortungsvolles Unternehmertum**

TellerWandel verfolgt das Ziel, wirtschaftliche Nachhaltigkeit mit sozialer und ökologischer Verantwortung zu verbinden. Dabei steht nicht kurzfristiges Wachstum oder maximale Gewinnorientierung im Mittelpunkt, sondern der Aufbau eines langfristig stabilen, unabhängigen und verantwortungsvoll geführten Unternehmens.

Das Unternehmen orientiert sich bewusst an einem nachhaltigen und schrittweisen Wachstum. TellerWandel wurde als digitales Einzelunternehmen mit geringen Fixkosten und reduzierter Infrastruktur aufgebaut. Diese Struktur ermöglicht es, flexibel zu arbeiten, wirtschaftliche Risiken überschaubar zu halten und nachhaltige Entwicklungen langfristig und ohne unnötigen Wachstumsdruck aufzubauen.

Gleichzeitig verfolgt TellerWandel das Ziel, die digitalen Angebote langfristig weiterzuentwickeln und schrittweise zu skalieren. Wachstum wird dabei nicht grundsätzlich abgelehnt, sondern soll gesund, realistisch und im Einklang mit den eigenen Werten erfolgen. Nachhaltigkeit bedeutet aus Sicht des Unternehmens auch, wirtschaftlich stabil arbeiten zu können und langfristig unabhängig zu bleiben.

Finanzielle Stabilität wird dabei als wichtige Grundlage nachhaltiger Arbeit verstanden. Nur wirtschaftlich tragfähige Unternehmen können langfristig nachhaltige Inhalte entwickeln, Menschen begleiten und neue Angebote aufbauen. TellerWandel vertritt deshalb die Auffassung, dass nachhaltiges Unternehmertum und wirtschaftlicher Erfolg kein Widerspruch sein müssen.

Ein zentraler Bestandteil des Unternehmenskonzepts ist der möglichst niedrighschwellige Zugang zu nachhaltiger Wissensvermittlung. Die digitalen Challenges richten sich bewusst an kleine und mittelständische Unternehmen sowie Einrichtungen, die Nachhaltigkeit eigenständig und praxisnah in ihren Betrieb integrieren möchten. Gleichzeitig sollen die Angebote auch für Unternehmen zugänglich bleiben, die keine großen finanziellen Möglichkeiten für umfangreiche Beratungsleistungen oder externe Nachhaltigkeitsagenturen besitzen.

TellerWandel verfolgt dabei bewusst keinen klassischen Beratungsansatz mit hohen Tagessätzen oder umfangreichen Vor-Ort-Strukturen. Stattdessen stehen digitale Lernformate, eigenverantwortliches Arbeiten und praxisnahe Umsetzbarkeit im Mittelpunkt. Unternehmen sollen befähigt werden, nachhaltige Entwicklungen eigenständig zu gestalten und langfristig in die eigenen Betriebsabläufe zu integrieren.

Die digitale Struktur ermöglicht es gleichzeitig, nachhaltige Wissensvermittlung skalierbar und ressourcenschonender anzubieten. Durch digitale Inhalte, KI-gestützte Systeme, Podcasts und E-Books können deutlich mehr Unternehmen und Menschen erreicht werden, als dies durch rein klassische Vor-Ort-Beratung möglich wäre. Gleichzeitig reduziert diese Arbeitsweise zusätzliche Reisewege, Verwaltungsaufwand und umfangreiche Infrastruktur.

Künstliche Intelligenz wird dabei auch als wirtschaftliches Unterstützungsinstrument verstanden. KI-gestützte Systeme helfen dabei, wiederkehrende Fragen effizienter zu beantworten, Supportstrukturen zu entlasten und Wissen schneller zugänglich zu machen. Dadurch entstehen zusätzliche zeitliche Ressourcen, die wiederum in die Weiterentwicklung der Inhalte und Angebote investiert werden können.



Gleichzeitig bleibt der persönliche Bezug ein wichtiger Bestandteil des Unternehmens. Für Unternehmen besteht ergänzend die Möglichkeit einer individuellen Premium-Begleitung innerhalb der Nachhaltigkeits-Challenge. Diese persönliche Unterstützung soll Betriebe und Teams dabei begleiten, nachhaltige Veränderungen praxisnah und langfristig im eigenen Arbeitsalltag umzusetzen.

TellerWandel versteht nachhaltiges Unternehmertum außerdem als verantwortungsvollen Umgang mit Zeit, Energie und vorhandenen Ressourcen. Als Einzelunternehmen entstehen viele Arbeitsprozesse eigenständig und parallel. Die Entwicklung der digitalen Challenges, Inhalte und Plattformen erfolgte über einen Zeitraum von mehr als zwei Jahren überwiegend zusätzlich zur regulären beruflichen Tätigkeit. Dadurch entstand ein Unternehmensmodell, das schrittweise, eigenfinanziert und mit langfristiger Perspektive aufgebaut wurde.

Darüber hinaus sieht TellerWandel nachhaltiges Wirtschaften auch als gesellschaftliche Verantwortung. Ziel ist es, Unternehmen und Menschen zu motivieren, selbst aktiv nachhaltige Veränderungen umzusetzen, anstatt Nachhaltigkeit ausschließlich an externe Dienstleister auszulagern. Eigenverantwortung, praktische Umsetzbarkeit und langfristige Veränderungsprozesse stehen dabei stärker im Mittelpunkt als kurzfristige Außendarstellung oder reine Marketingmaßnahmen.

TellerWandel versteht wirtschaftliche Nachhaltigkeit insgesamt als Verbindung aus langfristigem Denken, verantwortungsvollem Wachstum, wirtschaftlicher Stabilität und praxisnaher Nachhaltigkeitsarbeit. Ziel ist es, nachhaltige Inhalte und digitale Bildungsangebote langfristig zugänglich zu machen und gleichzeitig ein modernes, unabhängiges und verantwortungsvoll geführtes Unternehmensmodell weiterzuentwickeln.



### **13. Datenschutz, Transparenz und verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien**

TellerWandel versteht Datenschutz als wichtigen Bestandteil eines verantwortungsvollen und vertrauensvollen Umgangs mit digitalen Angeboten. Der Schutz persönlicher Daten sowie ein respektvoller Umgang mit sensiblen Informationen besitzen dabei einen hohen Stellenwert. Gleichzeitig wird Datenschutz nicht nur als gesetzliche Verpflichtung verstanden, sondern auch als Teil einer transparenten und verantwortungsvollen Unternehmensführung.

Im Rahmen der digitalen Angebote werden ausschließlich solche personenbezogenen Daten verarbeitet, die für die Nutzung der Plattformen, Mitgliederbereiche, Zahlungsabwicklungen oder Kommunikationsangebote erforderlich sind. Dazu gehören unter anderem Name, E-Mail-Adresse, Mitgliederzugänge sowie Daten, die im Zusammenhang mit digitalen Angeboten oder Kommunikationsgruppen entstehen können. Zahlungsabwicklungen erfolgen über die jeweils genutzten Plattform- und Bezahlssysteme.

TellerWandel verfolgt dabei einen möglichst datensparsamen Ansatz. Es sollen keine unnötigen personenbezogenen Daten erhoben oder gespeichert werden. Daten werden ausschließlich im Rahmen der angebotenen Dienstleistungen, der technischen Nutzung sowie der notwendigen Kommunikation verarbeitet.

Darüber hinaus wird darauf geachtet, Daten nur so lange zu speichern, wie dies organisatorisch, technisch oder gesetzlich erforderlich ist. Nicht mehr benötigte Daten sollen regelmäßig reduziert oder gelöscht werden, soweit keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten bestehen.

Transparenz spielt dabei eine zentrale Rolle. TellerWandel verfolgt bewusst eine ehrliche und nachvollziehbare Kommunikation ohne manipulative Verkaufsstrategien, künstliche Verknappung oder übertriebene Werbeversprechen. Nachhaltigkeit soll glaubwürdig vermittelt werden und auf Vertrauen statt auf Druck oder aggressive Marketingmethoden aufbauen.

Auch der Umgang mit digitalen Medien wird bewusst reflektiert betrachtet. Digitalisierung bietet aus Sicht von TellerWandel viele Chancen für Wissensvermittlung, ortsunabhängiges Lernen und ressourcenschonendere Arbeitsweisen. Gleichzeitig wird anerkannt, dass digitale Medien, soziale Netzwerke und künstliche Intelligenz auch Herausforderungen mit sich bringen können, beispielsweise durch Informationsüberflutung, ständige Erreichbarkeit oder einen unreflektierten Umgang mit digitalen Inhalten.

TellerWandel verfolgt deshalb einen möglichst bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Kommunikationsformen. Inhalte sollen verständlich, praxisnah und hilfreich bleiben, ohne zusätzlichen gesellschaftlichen Druck oder unrealistische Erwartungen zu erzeugen. Nachhaltigkeit wird dabei nicht als perfekter Lebensstil dargestellt, sondern als individueller Entwicklungsprozess.

Die eingesetzten KI-gestützten Systeme dienen ausschließlich als unterstützende Werkzeuge innerhalb der digitalen Challenges. Sie sollen den Zugang zu Wissen erleichtern, Fragen schneller beantworten und Teilnehmer beim eigenständigen Lernen unterstützen. Gleichzeitig versteht TellerWandel künstliche Intelligenz nicht als Ersatz für menschliche Verantwortung, eigene Recherche oder persönliche Entscheidungen.

Auch soziale Medien werden bewusst und reflektiert genutzt. TellerWandel verfolgt keinen Ansatz permanenter Selbstdarstellung oder künstlicher Dauerpräsenz. Stattdessen sollen digitale



Medien sinnvoll eingesetzt werden, um Wissen, Motivation und nachhaltige Inhalte zugänglich zu machen.

Darüber hinaus sieht TellerWandel Medienkompetenz und Eigenverantwortung als wichtigen Bestandteil moderner Nachhaltigkeit. Nutzerinnen und Nutzer sollen ermutigt werden, Informationen kritisch zu hinterfragen, digitale Inhalte bewusst zu nutzen und eigenständig Entscheidungen zu treffen.

TellerWandel versteht Datenschutz, Transparenz und den verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien insgesamt als wichtigen Bestandteil einer modernen und nachhaltigen Unternehmensführung. Ziel ist es, digitale Möglichkeiten sinnvoll zu nutzen und gleichzeitig Vertrauen, Respekt und einen verantwortungsvollen Umgang mit Informationen und Kommunikation langfristig zu fördern.



## 14. Netzwerke, Kooperationen und gesellschaftlicher Austausch

TellerWandel befindet sich derzeit noch in der Aufbau- und Startphase. Größere feste Kooperationen oder umfangreiche Unternehmensnetzwerke bestehen aktuell noch nicht. Gleichzeitig basiert das Unternehmen bereits heute auf langjährigen praktischen Erfahrungen aus unterschiedlichen Einrichtungen, Küchen, Gemeinschaftsprojekten und nachhaltig orientierten Betrieben.

Die fachlichen Inhalte und Konzepte von TellerWandel entstanden über viele Jahre hinweg durch praktische Tätigkeiten in unterschiedlichen Küchen- und Arbeitsstrukturen. Jonas Depiereux arbeitete dabei überwiegend in verschiedenen Betrieben, häufig in verantwortlichen Positionen oder als stellvertretender Küchenchef innerhalb zeitlich begrenzter Einsätze. Durch diese vielseitigen Erfahrungen entstand ein breiter Einblick in unterschiedliche Arbeitsweisen, Küchenkonzepte und nachhaltige Ansätze innerhalb der Gemeinschaftsverpflegung.

Besonders die Arbeit in nachhaltig orientierten Einrichtungen und gemeinschaftlichen Projekten prägte das heutige Verständnis von Nachhaltigkeit, Ernährung und Zusammenarbeit. Gleichzeitig entstand dadurch die Möglichkeit, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen und praktische Erfahrungen aus verschiedensten Betriebsstrukturen miteinander zu verbinden.

TellerWandel versteht gesellschaftlichen Austausch als wichtigen Bestandteil nachhaltiger Entwicklung. Nachhaltigkeit entsteht aus Sicht des Unternehmens häufig dort, wo Menschen miteinander ins Gespräch kommen, Erfahrungen teilen und voneinander lernen können. Unterschiedliche Generationen, kulturelle Hintergründe und Lebensrealitäten werden dabei als Bereicherung verstanden.

Auch persönliche Erfahrungen innerhalb gemeinschaftlicher Wohn- und Lebensformen, Mehrgenerationenstrukturen sowie die Begleitung und Unterstützung körperlich beeinträchtigter Menschen haben die soziale Sichtweise von TellerWandel geprägt. Offenheit, gegenseitiger Respekt und ein möglichst vorurteilsfreies Miteinander werden dabei als wichtige Grundlage moderner Nachhaltigkeit betrachtet.

Regionale Initiativen und gesellschaftliche Projekte besitzen für TellerWandel ebenfalls eine wichtige Bedeutung. Jonas Depiereux engagierte sich unter anderem im Ernährungsrat Essen und ist weiterhin mit regionalen Nachhaltigkeitsprojekten verbunden. Dazu gehören unter anderem die Bonnekamp-Stiftung in Essen-Katernberg sowie ein Streuobstwiesen- und Permakulturprojekt im Raum Dinkelsbühl.

Diese Erfahrungen stärken die Überzeugung, dass nachhaltige Entwicklung nicht ausschließlich über große politische oder wirtschaftliche Strukturen entsteht, sondern ebenso über regionale Projekte, gemeinschaftliches Engagement und praktische Zusammenarbeit im direkten Umfeld.

Langfristig sieht TellerWandel auch digitale Netzwerke und Austauschplattformen als wichtigen Bestandteil nachhaltiger Bildungs- und Veränderungsprozesse. Besonders die geplanten Community-Strukturen innerhalb der Challenges sollen Teilnehmern ermöglichen, Erfahrungen auszutauschen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu motivieren. Nachhaltigkeit wird dabei nicht als isolierter Einzelprozess verstanden, sondern als gemeinschaftliche Entwicklung.

Digitale Kommunikationsformen wie Gruppen, Podcasts oder Austauschplattformen ermöglichen es gleichzeitig, Menschen ortsunabhängig miteinander zu verbinden und nachhaltige Themen leichter zugänglich zu machen. Dennoch verfolgt TellerWandel auch hier einen



bewussten und reflektierten Umgang mit digitalen Medien. Persönlicher Austausch und direkte Kommunikation behalten trotz digitaler Möglichkeiten weiterhin einen wichtigen Stellenwert.

TellerWandel versteht Netzwerke und Kooperationen insgesamt nicht als reine Geschäftsstrategie, sondern als Möglichkeit, Wissen, Erfahrungen und nachhaltige Ideen langfristig miteinander zu verbinden. Offenheit für zukünftige Kooperationen mit Unternehmen, Einrichtungen, regionalen Projekten oder nachhaltigen Initiativen besteht dabei ausdrücklich, sofern diese mit den eigenen Werten und dem nachhaltigen Grundverständnis des Unternehmens vereinbar sind.

Gleichzeitig bleibt die unternehmerische Unabhängigkeit ein wichtiger Bestandteil der Unternehmensphilosophie. Durch die schlanke und eigenständige Unternehmensstruktur sollen Inhalte, Projekte und Entwicklungen weiterhin flexibel, unabhängig und wertorientiert gestaltet werden können.



## 15. Praxisorientierte Nachhaltigkeitsziele von TellerWandel

TellerWandel versteht Nachhaltigkeit als langfristigen Entwicklungsprozess, der regelmäßig überprüft, angepasst und weiterentwickelt wird. Die folgenden Nachhaltigkeitsziele orientieren sich bewusst an einer praxisnahen und realistischen Umsetzung innerhalb eines digitalen Einzelunternehmens. Dabei stehen nicht kurzfristige Perfektion oder unrealistische Zielsetzungen im Mittelpunkt, sondern langfristige und nachvollziehbare Verbesserungen im ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Bereich.

Ein zentrales Ziel von TellerWandel ist der weitere Ausbau digitaler nachhaltiger Bildungsangebote. Die bestehenden Jahres-Challenges sollen kontinuierlich weiterentwickelt und langfristig durch zusätzliche Inhalte, neue Themenbereiche sowie weitere digitale Lernformate ergänzt werden. Dazu gehört unter anderem die geplante Erweiterung der Koch-Challenges sowie der langfristige Ausbau weiterer Nachhaltigkeitsangebote für Unternehmen.

Bis Ende 2026 verfolgt TellerWandel das Ziel, etwa 50 Unternehmen beziehungsweise Einrichtungen sowie rund 200 Privatpersonen mit den digitalen Challenges zu erreichen. Ziel ist es dabei nicht ausschließlich Wachstum, sondern vor allem die langfristige Vermittlung nachhaltiger Inhalte, praktischer Küchen- und Ernährungsbildung sowie nachhaltiger Veränderungsprozesse im Alltag und in Unternehmen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Förderung nachhaltiger Gemeinschaftsverpflegung. TellerWandel möchte insbesondere kleine, mittelständische und große Unternehmen sowie Einrichtungen dabei unterstützen, nachhaltigere Küchen- und Verpflegungsstrukturen eigenständig und praxisnah umzusetzen. Die Challenges sollen dabei helfen, nachhaltige Veränderungen ohne hohe externe Beratungskosten schrittweise in bestehende Betriebsabläufe zu integrieren.

Darüber hinaus verfolgt TellerWandel das Ziel, mehr Menschen wieder für selbstständiges Kochen, Lebensmittelwissen und eine überwiegend pflanzenbasierte flexitarische Ernährung zu begeistern. Nachhaltige Ernährung soll dabei verständlich, alltagstauglich und langfristig umsetzbar vermittelt werden.

Auch die digitale Infrastruktur soll langfristig weiterentwickelt und möglichst ressourcenschonend gestaltet werden. Eine vollständig emissionsfreie Webseite oder digitale Plattform wird dabei aktuell nicht als realistisch betrachtet. Dennoch verfolgt TellerWandel das Ziel, sich zukünftig stärker mit klimafreundlicher digitaler Infrastruktur, ressourcenschonenderen digitalen Prozessen und möglichen technischen Verbesserungen auseinanderzusetzen.

Ein weiteres konkretes Nachhaltigkeitsziel ist der geplante Wechsel zu einer nachhaltig beziehungsweise ökologisch orientierten Bankverbindung. Dadurch sollen finanzielle Prozesse zukünftig stärker an nachhaltigen und verantwortungsvollen Kriterien ausgerichtet werden.

Im Bereich Mobilität verfolgt TellerWandel weiterhin das Ziel, möglichst ressourcenschonende Verkehrsmittel zu nutzen und öffentliche Verkehrsmittel gegenüber individueller Mobilität weiter zu bevorzugen. Gleichzeitig soll das bestehende bewusst reduzierte Mobilitätsverhalten langfristig beibehalten und weiterentwickelt werden.

Die Nutzung künstlicher Intelligenz soll ebenfalls verantwortungsvoll weiterentwickelt werden. KI wird dabei vor allem als unterstützendes Werkzeug verstanden, um Wissen effizienter



zugänglich zu machen, Supportstrukturen zu entlasten und langfristig mehr Zeit für kreative, fachliche und nachhaltige Inhalte zu schaffen.

Darüber hinaus sieht TellerWandel den zukünftigen Ausbau von Netzwerken, Kooperationen und digitalen Austauschplattformen als wichtigen Bestandteil nachhaltiger Entwicklung. Ziel ist es, langfristig mehr Menschen, Unternehmen und Einrichtungen miteinander zu verbinden und den Austausch über nachhaltige Ernährung, Gemeinschaftsverpflegung und alltagstaugliche Nachhaltigkeit zu fördern.

Alle Nachhaltigkeitsziele von TellerWandel verstehen sich dabei als fortlaufender Entwicklungsprozess. Die gesetzten Ziele sollen regelmäßig überprüft, angepasst und entsprechend der tatsächlichen Unternehmensentwicklung weiterentwickelt werden. Dabei stehen Transparenz, Glaubwürdigkeit und praktische Umsetzbarkeit im Mittelpunkt der nachhaltigen Unternehmensentwicklung.



## 16. Dokumentation und regelmäßige Überprüfung

TellerWandel versteht Nachhaltigkeit als fortlaufenden Entwicklungs- und Lernprozess. Das vorliegende Nachhaltigkeitskonzept dient dabei als Grundlage für die zukünftige nachhaltige Ausrichtung des Unternehmens sowie als erste strukturierte Dokumentation der aktuellen ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Ziele und Maßnahmen.

Die nachhaltige Entwicklung von TellerWandel soll regelmäßig überprüft, dokumentiert und weiterentwickelt werden. Geplant ist eine vierteljährliche interne Überprüfung wichtiger Entwicklungen und Veränderungen innerhalb des Unternehmens. Dabei wird unter anderem betrachtet, welche Bereiche bereits nachhaltiger gestaltet werden konnten, wo weiterhin Verbesserungspotenzial besteht und welche Prozesse oder Entwicklungen möglicherweise zusätzliche Belastungen oder Emissionen verursachen.

Im Mittelpunkt der regelmäßigen Überprüfung stehen insbesondere Themen wie Ressourcenschonung, digitale Infrastruktur, Mobilität, nachhaltige Wissensvermittlung, CO<sub>2</sub>-Reduktion sowie die allgemeine Weiterentwicklung der digitalen Angebote und Unternehmensstrukturen.

TellerWandel orientiert sich dabei bewusst an dem kontinuierlichen Verbesserungsprozess des sogenannten PDCA-Zyklus („Plan – Do – Check – Act“). Dieses Prinzip wird häufig im Qualitätsmanagement sowie im Nachhaltigkeits- und Umweltmanagement eingesetzt und beschreibt einen fortlaufenden Kreislauf aus Planung, Umsetzung, Überprüfung und Verbesserung.

Die einzelnen Schritte werden dabei wie folgt verstanden:

- Plan: Planung neuer nachhaltiger Maßnahmen, Ziele oder Verbesserungen
- Do: Praktische Umsetzung der geplanten Maßnahmen im Unternehmensalltag
- Check: Überprüfung der Ergebnisse, Entwicklungen und Auswirkungen
- Act: Anpassung, Verbesserung oder Neuausrichtung der Maßnahmen und Ziele

Durch diesen kontinuierlichen Prozess sollen nachhaltige Entwicklungen nicht nur einmalig betrachtet, sondern langfristig überprüft und schrittweise weiterentwickelt werden.

TellerWandel verfolgt dabei bewusst einen realistischen und praxisnahen Ansatz. Nicht jede Maßnahme kann sofort vollständig umgesetzt werden. Gleichzeitig können sich Ziele, technische Möglichkeiten oder persönliche und wirtschaftliche Rahmenbedingungen im Laufe der Zeit verändern. Deshalb wird Nachhaltigkeit nicht als starres System verstanden, sondern als flexible und lernorientierte Entwicklung.

Geplant ist außerdem, die gesammelten Erfahrungen, Entwicklungen und Veränderungen regelmäßig in zukünftigen Nachhaltigkeitsberichten weiterzuführen und zu dokumentieren. Der nächste Nachhaltigkeitsbericht soll auf den im laufenden Jahr gesammelten Erfahrungen, Daten und Entwicklungen aufbauen und die weitere nachhaltige Entwicklung von TellerWandel transparent nachvollziehbar machen.

TellerWandel versteht Dokumentation und regelmäßige Überprüfung insgesamt als wichtigen Bestandteil glaubwürdiger Nachhaltigkeitsarbeit. Ziel ist es, nachhaltige Entwicklungen nicht nur



theoretisch zu formulieren, sondern Veränderungen langfristig sichtbar, nachvollziehbar und kontinuierlich überprüfbar zu machen.

## 17. Stetige Verbesserung

TellerWandel versteht Nachhaltigkeit als langfristigen und fortlaufenden Entwicklungsprozess. Da es sich bei diesem Dokument um den ersten Nachhaltigkeitsbericht des Unternehmens handelt, bilden die aktuell definierten Nachhaltigkeitsziele gleichzeitig die Grundlage für die zukünftige stetige Verbesserung.

Die im Nachhaltigkeitskonzept beschriebenen Ziele und Maßnahmen werden deshalb nicht als einmalige Festlegungen verstanden, sondern als Ausgangspunkt für eine kontinuierliche Weiterentwicklung der ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Unternehmensbereiche.

Um nachhaltige Entwicklungen realistisch bewerten zu können, orientiert sich TellerWandel bewusst an längeren Betrachtungszeiträumen. Die derzeit festgelegten Ziele werden zunächst bis Ende 2027 definiert. Dadurch besteht die Möglichkeit, erstmals ein vollständiges Kalenderjahr mit ausreichenden Erfahrungswerten, Entwicklungen und ersten Kennzahlen innerhalb der aufgebauten Unternehmensstruktur auszuwerten.

Auf Grundlage der bis Ende 2027 gesammelten Erfahrungen, Daten und Entwicklungen soll anschließend ein neuer Nachhaltigkeitsbericht erstellt werden. Dieser Bericht soll dokumentieren, welche Ziele erreicht wurden, welche Maßnahmen erfolgreich umgesetzt werden konnten, in welchen Bereichen weiterer Verbesserungsbedarf besteht und welche zusätzlichen Nachhaltigkeitsziele zukünftig sinnvoll erscheinen.

Ergänzend dazu erfolgt bereits während der laufenden Unternehmensentwicklung eine regelmäßige interne Überprüfung wichtiger Themenbereiche. Geplant ist eine vierteljährliche Betrachtung zentraler Entwicklungen und Veränderungen innerhalb des Unternehmens. Dabei wird unter anderem überprüft, welche Prozesse nachhaltiger gestaltet werden konnten, wo zusätzlicher Verbesserungsbedarf besteht und welche Maßnahmen angepasst oder weiterentwickelt werden sollten.

TellerWandel orientiert sich dabei am Prinzip des kontinuierlichen Verbesserungsprozesses nach dem PDCA-Modell („Plan – Do – Check – Act“). Nachhaltigkeit wird nicht als statischer Zustand verstanden, sondern als fortlaufende Entwicklung, bei der Ziele, Maßnahmen und Arbeitsweisen regelmäßig überprüft und weiterentwickelt werden.

Besonders in der Aufbauphase eines kleinen digitalen Einzelunternehmens können sich Ziele, technische Möglichkeiten, Arbeitsweisen oder wirtschaftliche Rahmenbedingungen noch deutlich verändern. Deshalb verfolgt TellerWandel bewusst einen flexiblen und praxisnahen Ansatz, bei dem nachhaltige Entwicklungen regelmäßig an die tatsächlichen Erfahrungen und Möglichkeiten angepasst werden.



Im Mittelpunkt der stetigen Verbesserung stehen insbesondere:

- der weitere Ausbau nachhaltiger digitaler Bildungsangebote,
- die Förderung nachhaltiger Gemeinschaftsverpflegung,
- die ressourcenschonende Weiterentwicklung digitaler Strukturen,
- der bewusste Umgang mit Mobilität und CO<sub>2</sub>-Reduktion,
- der Ausbau nachhaltiger Netzwerke und Austauschformate,
- sowie die langfristige Verbindung von ökologischer, sozialer und wirtschaftlicher Nachhaltigkeit.

TellerWandel versteht stetige Verbesserung insgesamt als wichtigen Bestandteil glaubwürdiger Nachhaltigkeitsarbeit. Ziel ist es, nachhaltige Entwicklungen langfristig transparent, nachvollziehbar und realistisch weiterzuentwickeln, ohne unrealistische Perfektion oder kurzfristige Außendarstellung in den Vordergrund zu stellen.

Gleichzeitig ist TellerWandel überzeugt, dass nachhaltige Entwicklung häufig nicht durch einzelne große Maßnahmen entsteht, sondern durch viele kontinuierliche kleine Verbesserungen im täglichen Arbeiten, Lernen und Handeln. Genau dieser langfristige und praxisnahe Entwicklungsprozess bildet die Grundlage des nachhaltigen Verständnisses von TellerWandel.



TellerWandel



## 18. Abschluss und Dokumentenhinweis

Dieses Nachhaltigkeitskonzept versteht sich als praxisnaher und realistischer Einstieg in die nachhaltige Entwicklung von TellerWandel. Bewusst wurde auf umfangreiche ESG-Reporting-Systeme, komplizierte Kennzahlentabellen sowie eine doppelte Wesentlichkeitsanalyse verzichtet, da diese für die aktuelle Unternehmensgröße unverhältnismäßig und wenig praxisorientiert wären.

Stattdessen verfolgt TellerWandel einen transparenten, nachvollziehbaren und kontinuierlich weiterentwickelten Nachhaltigkeitsansatz, der sich an den tatsächlichen Möglichkeiten und Entwicklungen eines kleinen digitalen Einzelunternehmens orientiert. Im Mittelpunkt stehen dabei Glaubwürdigkeit, praktische Umsetzbarkeit sowie die langfristige Verbindung von ökologischer, sozialer und wirtschaftlicher Nachhaltigkeit.

Dieses Nachhaltigkeitskonzept wurde bewusst schlicht und ressourcenschonend gestaltet. Auf umfangreiche grafische Elemente, große Bilddateien und aufwendige Gestaltungselemente wurde weitgehend verzichtet.

TellerWandel  
Jonas Depiereux  
Lilienstraße 12  
45133 Essen  
Deutschland

[www.tellerwandel.de](http://www.tellerwandel.de)

E-Mail: [kontakt@tellerwandel.de](mailto:kontakt@tellerwandel.de)

Stand des Nachhaltigkeitskonzepts: Mai 2026