

BaWü  
zu Tisch



#EASYFOODBW

Ein außerschulisches  
Ernährungsbildungsangebot  
für junge Erwachsene

[www.lern-bw.de](http://www.lern-bw.de)



#EASYFOODBW

Ein außerschulisches Ernährungsbildungsangebot für junge Erwachsene

# IMPRESSUM

## Herausgeber

**LErn BW – Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg**  
an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)

Oberbettringer Straße 162  
73525 Schwäbisch Gmünd

Tel: 07171 917-100  
ernaehrung@lel.bwl.de  
www.landeszentrum-bw.de

## Mitgliederinnen der Arbeitsgruppe und Autorinnen der Eventkonzepte:

Susanne Beller, Carolin Dambacher, Jennifer Düchs, Helene Heinze,  
Friederike Heß-Böhlen, Maren Ann-Kathrin Jakob, Gabriele Nitsch,  
Tanja Schneider, Lena Strom

## Layout & Satz

zweiband.media GmbH

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen,  
Aufdrucken und Aufklebern ist nur mit Genehmigung des  
Herausgebers gestattet.

Stand: Juli 2024

## Bildnachweis

Titelbild: © lenets\_tan – stock.adobe.com

Innenseiten: S. 7, 8: © lenets\_tan – stock.adobe.com; S. 10: Charlize D/peopleimages.com – st; S. 15, 19, 35, 41, 45: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.; S. 16: © contrastwerkstatt – stock.adobe.com; S. 21–23: © Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE); S. 28: © momius – stock.adobe.com; S. 31: © san\_ta – stock.adobe.com; Icons: S. 35: LErn BW; S. 37, 38, 41, 43, 48, 50, 52, 54: LErn BW; S. 57: © Prostock-studio – stock.adobe.com; S. 61, 65, 69, 75, 77, 86, 122, 123: LErn BW; S. 79: © luckybusiness – stock.adobe.com, © Viktor Kochetkov – stock.adobe.com; S. 82: © Ekaterina Pokrovsky – stock.adobe.com; S. 83: © fahrwasser – stock.adobe.com (oben li.), © Syda Productions – stock.adobe.com (unten li.), © rh2010 – stock.adobe.com; S. 88: © Maria Sbytova – stock.adobe.com; S. 89: oben © annapustynnikova – stock.adobe.com, unten © LErn BW; S. 90: LErn BW; S. 95: LErn BW; S. 96: © Clipdealer; S. 97: © natashamam35 – stock.adobe.com; S. 98: © san\_ta – stock.adobe.com; S. 99: © Clipdealer; S. 101–106: LErn BW; S. 107: © scerpica – stock.adobe.com; S. 109: © barmalini – stock.adobe.com; S. 111: © www.birdy.media – stock.adobe.com; S. 112: oben © Prostock-studio – stock.adobe.com, unten links © Pixel-Shot – stock.adobe.com, unten mitte © kuvona – stock.adobe.com; unten rechts © LErn BW; S. 117: ©Pixel-Shot – stock.adobe.com; S. 118: © kuvona – stock.adobe.com; S. 120–123: LErn BW

# INHALT

Kurzfassung .....	6
-------------------	---

<b>A #easyfoodbw – Der Leitfaden .....</b>	<b>8</b>
--	----------

A. 1 Das Konzept – lebensweltnah, subjektorientiert und nachhaltig .....	8
A. 2 Ziele und Zielgruppe .....	14
A. 3 Praktische Tipps für einen guten Start .....	16
A. 4 Hintergrundinformationen zum DGE-Ernährungskreis .....	17
A. 5 Erfahrungen und Evaluation .....	25
A. 6 Links zum Weiterlesen .....	29

<b>B Events .....</b>	<b>31</b>
-----------------------	-----------

B. 1 #coffeebreak-Event: Powerful Breakfast – Was braucht es wirklich? .....	31
B. 2 #lunchbreak-Event: High Protein, Organic, Gluten free – Tops & Flops bei Ernährungstrends .....	39
B. 3 #dinnerwithfriends-Event: Sustainable Food – Wie geht das? (Online Kochevent) .....	56

<b>C Checklisten, Rezepte und Materialien .....</b>	<b>89</b>
---	-----------

C. 1 Materialien zur Bewerbung von #easyfoodbw .....	89
C. 2 Materialien zum #coffeebreak-Event .....	92
C. 3 Materialien zum #lunchbreak-Event .....	103
C. 4 Materialien zum #dinnerwithfriends-Event .....	112

# KURZFASSUNG

Junge Erwachsene befinden sich aus entwicklungspsychologischer Sicht in einer Umbruchphase, der „Verselbstständigung“. Sie ist von der Bewältigung verschiedener Herausforderungen, wie der Ablösung vom Elternhaus, dem Streben nach Unabhängigkeit, der Identitätsbildung und der Integration in eine soziale Gruppe geprägt. Spätestens mit dem Auszug aus dem Elternhaus müssen junge Erwachsene Verantwortung für sich selbst, ihr Budget, ihren Tagesablauf und ihre Ernährungsversorgung übernehmen. Doch wie meistern junge Erwachsene die Herausforderung, sich eigenständig ausgewogen zu ernähren? Laut einer Studie der AOK (2020) weisen 63% der 18- bis 24-Jährigen keine ausreichende Ernährungskompetenz auf. Hier besteht folglich ein hoher Bedarf, der jungen Zielgruppe fundiertes Wissen über eine nachhaltige und gesundheitsfördernde Ernährung sowie Kochfertigkeiten zu vermitteln.

Um diesem Bedarf nachzukommen hat das Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg (LErn BW) im Auftrag des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz (MLR) ein Konzept zur Vermittlung einer nachhaltigen, genussvollen und gesundheitsfördernden Ernährung für junge Erwachsene in der Ausbildung und im Studium entwickelt. In Zusammenarbeit mit Landwirtschaftsämtern in Baden-Württemberg sowie der Dualen Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn (DHBW) als wissenschaftliche Begleitung entstand das Projekt #easyfoodbw – ein außerschulisches Ernährungsbildungsangebot zur Verbesserung der Ernährungskompetenz junger Erwachsener in der Ausbildung oder im Studium. #easyfoodbw zeigt Möglichkeiten auf, wie junge Erwachsene auf ihrem Weg zu einem selbstbestimmten, verantwortungs- und genussvollen Essalltag zielgruppengerecht unterstützt werden können.

Im Rahmen von #easyfoodbw wurden folgende Elemente entwickelt:

- ein Leitfaden für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren,
- 3 Events zu 3 Hauptmahlzeiten, die – angepasst an den Alltag junger Erwachsener – in alters- und tageszeittypischen Settings (Ausbildungsplatz, Berufsschule, Hochschule und abends im privaten Umfeld) stattfinden,
- Rezepte, angepasst an die Interessen der jungen Zielgruppe und
- eine differenzierte Zielgruppenanalyse mittels *Personas*.

Die Events können von Ernährungsfachkräften, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Bereich Ernährungsbildung, Gesundheitsmanagerinnen und Gesundheitsmanagern der Betrieblichen Gesundheitsförderung/des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und Lehrkräften von jungen Erwachsenen durchgeführt werden. Durch die fundierten Zusatzmaterialien, Checklisten und Hintergrundinformationen ist für die Durchführung der Events kein umfangreiches Vorwissen erforderlich.

Im Sinne einer zielgruppengerechten Ansprache wurden die Titel der Events der Jugendsprache angepasst. Der Eigenname #easyfoodbw wurde bewusst gewählt, um die Einfachheit der eigenen Ernährungsversorgung und die Umsetzung von Ernährungsempfehlungen für die junge Zielgruppe zu zeigen. Der Fokus liegt dabei auf der Vermittlung von praktischen Tipps und Informationen rund um eine nachhaltige, genussvolle und gesundheitsfördernde Ernährung, die leicht in den Alltag



integriert werden können. Durch die Verwendung des Hashtags vor dem Eigennamen, den Events und den Rezepten kann die Kommunikation der Inhalte auf Social Media und dadurch eine gute Erreichbarkeit der jungen Zielgruppe ermöglicht werden.



# A #EASYFOODBW – DER LEITFADEN

## A. 1 DAS KONZEPT – LEBENS- WELTNAH, SUBJEKTORIEN- TIERT UND NACHHALTIG

#easyfoodbw ist ein Konzept, das jungen Erwachsenen in der Ausbildung oder im Studium eine nachhaltige, genussvolle und gesundheitsfördernde Ernährung näherbringen soll. Anhand einfacher Rezepte mit wenigen Zutaten soll die Kompetenz zur Verarbeitung von Lebensmitteln erweitert und gleichzeitig Ernährungswissen vermittelt werden. Um eine nachhaltige Esskultur zu prägen, sollen junge Erwachsene dazu angeregt werden, bei der Auswahl von Rezepten und Lebensmitteln Wert auf Regionalität und Saisonalität zu legen.

Das Projekt #easyfoodbw besteht aus drei lebensweltorientierten Eventkonzepten, wobei sich jedes Eventkonzept mit einer Hauptmahlzeit befasst.

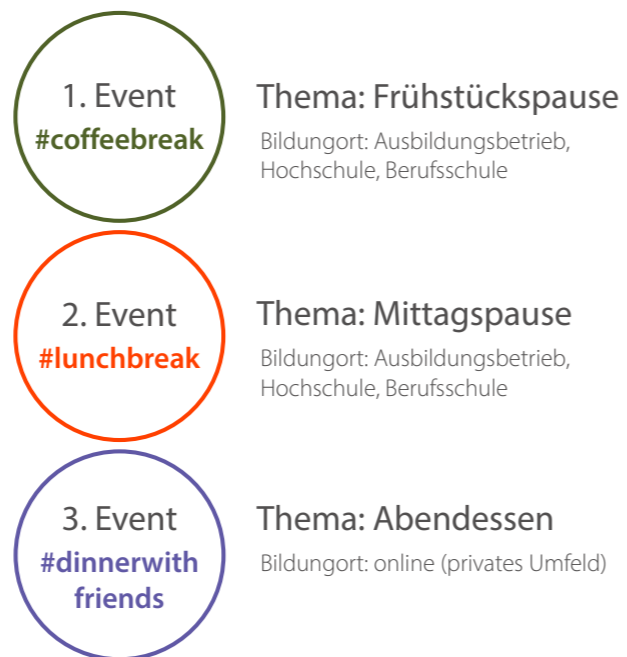
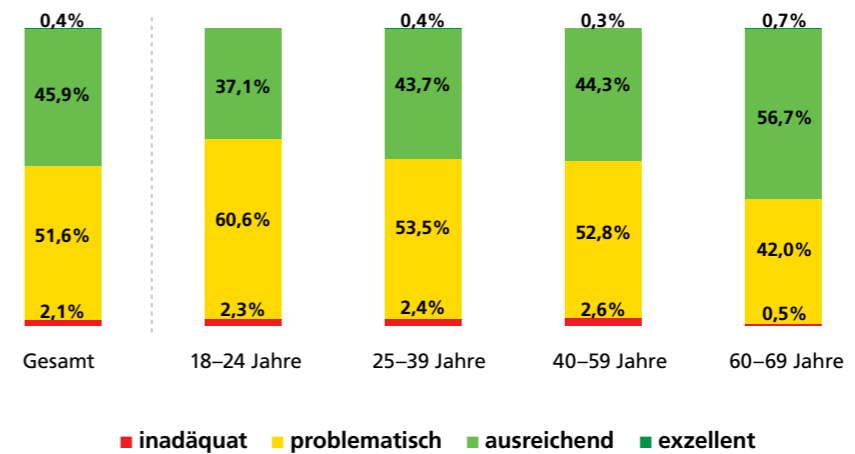


Abbildung 1: Übersicht #easyfoodbw-Events, eigene Darstellung



### Bessere Ernährungskompetenz in höchster Altersgruppe

Verteilung des Food Literacy Scores (FLS) nach Altersgruppen



Basis: 1.974 Befragte | 18-24 Jahre = 213, 25-39 Jahre = 497, 40-59 Jahre = 862, 60-69 Jahre = 402  
Signifikant: Ausreichend bei 60-69 Jährige (95% Signifikanzniveau).

[www.aok-bv.de/engagement/gesundheitskompetenz/](http://www.aok-bv.de/engagement/gesundheitskompetenz/)



Abbildung 2: Verteilung des Food Literacy Scores (FLS)<sup>1</sup> nach Altersgruppen (AOK-Studie (2022): Ernährungskompetenz in Deutschland)<sup>2</sup>

### 1.1 HINTERGRUND VON #EASYFOODBW

Junge Erwachsene in der Berufsausbildung und im Studium befinden sich in einem neuen Lebensabschnitt – einer Umbruchsphase. Ein neuer Tagesablauf, weniger Freizeit, Omnipräsenz postfaktischer Informationen rund um Ernährung und ein verändertes finanzielles Budget stellen junge Erwachsene vor vielseitige Herausforderungen. Diese Phase bietet

Chancen und Risiken zur Veränderung des Ernährungsverhaltens. Junge Erwachsene sind empfänglich für neue Informationen und – bedingt durch die vielen Änderungen im eigenen Leben – bereit, das bisherige Verhalten zu reflektieren.

Zudem belegen Studien einen Mangel an Ernährungskompetenz in der beschriebenen Lebensphase junger Erwachsener:

1 „Basierend auf den Antworten der Teilnehmenden der AOK-Studie wurde eine Punktzahl ermittelt, die der Ernährungskompetenz der Befragten entsprach. Die gemessene Zahl, der sogenannte Food Literacy Score jeder Person, berechnete sich aus dem Mittelwert der Antworten der Teilnehmenden auf die Fragen zum Verhalten und zur Einstellung rund um das Thema Ernährung. Dieser Score kann einen Wert zwischen 1 und 5 haben, wobei eine 5 das bestmögliche Ergebnis und die höchste Kompetenz in Sachen Ernährung darstellt, während die 1 für eine unzureichende Kompetenz in puncto Ernährung ist.“

2 Quelle: AOK Bundesverband (2020): AOK-Studie: Hälfte der Deutschen mit problematischer Ernährungskompetenz (Zugriff: 22.07.2024)



### AOK-Ernährungskompetenz-Studie (2020)

Die Agentur „Facit Digital“ hat im Auftrag der AOK im Frühjahr 2020 knapp 2.000 Personen zu acht Themenfeldern der Ernährungskompetenz befragt: Knapp 63% der 18- bis 24-Jährigen weisen eine problematische bis inadäquate Ernährungskompetenz auf.<sup>3</sup>

- 29% sagen, ihnen fehlt das Geld, um gesünder zu essen
- 28% mangelt es an Kochkenntnissen
- 25% geben an, dass ihnen Wissen fehlt, um sich gesünder zu ernähren<sup>4</sup>

### TK-Ernährungsstudie (2017)

Das Unternehmen Forsa hat im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) 1.200 Personen befragt:

- 56% glauben, dass die Zubereitung gesunden Essens mehr Zeit kostet, die sie aktuell nicht haben

Es erfordert Wissen über Ernährung und Fertigkeiten zur Lebensmittelzubereitung, um sich ausgewogen ernähren zu können. Den Einfluss einer guten Ernährung fasst Berthold Koletzko wie folgt zusammen: „Die Qualität unserer Ernährungsweise hat wesentlichen Einfluss auf unsere langfristige Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und

3 Quelle: AOK Bundesverband (2020): AOK-Studie: Hälfte der Deutschen mit problematischer Ernährungskompetenz (Zugriff: 22.07.2024)

4 Quelle: Techniker Krankenkasse (2017): Iss was, Deutschland. TK-Studie zur Ernährung 2017 (Zugriff: 08.02.23)

„Die Belastung durch ernährungsabhängige, nicht-übertragbare Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten hat in 25 Jahren um ein Drittel zugenommen und stellt heute die weitaus größte Herausforderung für die Gesundheit der Menschen und das Gesundheitswesen dar.“

Univ.-Prof. Dr. Dr. Berthold Koletzko

Lebenserwartung. Die Belastung durch ernährungsabhängige, nicht-übertragbare Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten hat in 25 Jahren um ein Drittel zugenommen und stellt heute die weitaus größte Herausforderung für die Gesundheit der Menschen und das Gesundheitswesen dar. Deshalb ist die Befähigung der Menschen zu einer gesunden Auswahl von Speisen und Getränken zum Schutz ihrer Gesundheit heute noch wichtiger als jemals zuvor.<sup>5</sup>

Das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR) beauftragte das Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg (LErn BW) 2019 damit, speziell für junge Erwachsene ein nachhaltiges Veranstaltungskonzept zu gestalten. Gemeinsam mit Mitarbeiterinnen an einigen Landwirtschaftsämtern und der Dualen Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn (DHBW) wurde dies konzipiert.

### 1.2 LEITMOTIVE VON #EASYFOODBW

„Die Jugendzeit ist als Übergangsphase in die Erwachsenenwelt immer durch die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben geprägt, das heißt durch die

Ablösung vom Elternhaus und das gleichzeitige Streben nach Unabhängigkeit, verbunden mit der Identitätsbildung, zu der auch soziale Abgrenzung (Distinktion) einerseits und Integration in eine soziale Gruppe andererseits gehören.“<sup>6</sup> Diese Entwicklungsaufgaben beeinflussen das Essverhalten. Vereinfacht lässt sich dies wie folgt darstellen:

- selbstbestimmtes Essen wird gewünscht – d. h. beispielsweise keine Vorgaben zur Auswahl der Lebensmittel und Gerichte
- Unabhängigkeit steht im Fokus
- Identitätsbildung schafft eine Offenheit für viele Lebensentwürfe
- Integration in eine soziale Gruppe umfasst den gesamten Lebensstil (Kleidung, Nahrung, Freizeitgestaltung, Musik usw.)<sup>6</sup>

Vor dem Hintergrund der Herausforderungen der Zielgruppe erscheint ein *subjektorientierter Ansatz* bei der Konzeptentwicklung unabdingbar. „Der Mensch ist Ausgangspunkt für die Gestaltung von Lernangeboten.“<sup>7</sup> Die Jugendlichen als Expertinnen und Experten ihres eigenen Lebens stehen als Zielgruppe im Mittelpunkt der #easyfoodbw-Events.

5 Quelle: AOK-Bundesverband, Univ.-Prof. Dr. Dr. Berthold Koletzko (2020)

6 Quelle: Ernährungsumschau, Prof. Dr. Silke Bartsch (2010, Ausgabe 8): *Jugendesskultur- Jugendliche Essverhalten im häuslichen und außerhäuslichen Umfeld*

7 Quelle: Haushalt in Bildung und Forschung, Prof. Dr. Silke Bartsch (2012, Ausgabe 3): *Subjektorientierung*

## ZUSAMMENGEFASST

- #easyfoodbw ist ein außerschulisches Ernährungsbildungsangebot, das – fernab von Zwang, Verpflichtung oder Dogmen – lebensweltorientierte Impulse im Sinne einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung bei jungen Erwachsenen setzt. Die Angebote sollen attraktiv sein, spielerisch gemeinsam erarbeitet werden und zur Reflexion einladen.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer stehen mit ihrer Expertise im Mittelpunkt der Veranstaltungen. Diese sind inhaltlich so konzipiert, dass genügend Freiraum bleibt, um auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gegebenenfalls auch individuell eingehen zu können.
- Durch offene Meinungsumfragen erfahren die Event-Leitungen mehr über die Gewohnheiten und Gedanken der jungen Menschen. Die Event-Leitungen nehmen sich mit ihrer eigenen Meinung zurück und hören zu. Alle Äußerungen und Meinungen werden ernst genommen, keine Ernährungskultur oder -weise hervorgehoben. Auch gibt es keine öffentliche Korrektur oder Berichtigung der geäußerten Meinungen. Vielmehr sollen Rückfragen Anreize zum Reflektieren setzen.
- Die Impulse sind so ausgewählt, dass sie für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer individuell bedeutsam und im Alltag anschlussfähig sind. Die jungen Erwachsenen können selbstbestimmt aus den Angeboten auswählen.
- Bei allen Events wird das notwendige Wissen über die Zubereitungspraxis handlungsorientiert erworben.

## 1.3 THEMEN UND EINSATZMÖGLICHKEITEN VON #EASYFOODBW

Jedes der drei #easyfoodbw-Events befasst sich mit einer Hauptmahlzeit:

- **#coffeebreak:** Frühstück oder Zwischenmahlzeit – das Event soll idealerweise in der Frühstückspause durchgeführt werden (Dauer des Events ca. 60 Min.)
- **#lunchbreak:** Mittagessen – das Event soll idealerweise in der Mittagspause durchgeführt werden (Dauer des Events ca. 60 Min.)
- **#dinnerwithfriends:** Abendessen – das Event soll idealerweise am Abend durchgeführt werden (Dauer des Events ca. 120 Min.)



Abbildung 3: Übersicht #easyfoodbw-Events, eigene Darstellung

Im Fokus der Events steht die **Handlungspraxis**, also die Zubereitung eines Gerichts. Zusätzlich wird im Rahmen eines interaktiven Impulses jeweils ein Ernährungsthema fokussiert diskutiert:

- #coffeebreak: „Powerful Breakfast – Was braucht es wirklich?“
- #lunchbreak: „High Protein, Organic, Gluten free – Tops & Flops bei Ernährungstrends“
- #dinnerwithfriends: „Sustainable Food – Wie geht das?“

Im Rahmen der #easyfoodbw-Konzeption stellte sich die Frage nach einer geeigneten Form der Zielgruppenansprache. Eine *Persona*<sup>8</sup>-Analyse (siehe A. 2)

zur Bestimmung einer geeigneten Zielgruppenansprache zeigte, dass die Veranstaltungen im Idealfall in Gemeinschaft Gleichaltriger (der Peer-Group) und an einem vertrauten Ort stattfinden sollten. Daher wurden die ersten beiden Events so konzipiert, dass sie direkt in einem Ausbildungsbetrieb, einer Berufs- oder Hochschule durchgeführt werden können.

Durch die ersten beiden Events können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereits persönlichen Kontakt zur Event-Leitung herstellen, sodass das dritte Event auch an einem anderen Ort stattfinden kann. Da das #dinnerwithfriends-Event als Online-live-Event konzipiert wurde, können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer alleine oder in kleinen Gruppen von zu Hause live zum Event zuschalten.

<sup>8</sup> Eine Persona ist eine fiktive Person, die eine typische Vertreterin bzw. einen Vertreter einer Zielgruppe darstellt. Die Erstellung von sogenannten Personas hilft, die Zielgruppe besser einzugrenzen, zu charakterisieren und dementsprechend die Angebote auf ebendiese anzupassen. In Form eines Steckbriefs wird eine Persona so beschrieben, als sei sie eine reale Person.

## A. 2 ZIELE UND ZIELGRUPPE

### 2.1 WER IST DIE ZIELGRUPPE VON #EASYFOODBW?

#easyfoodbw richtet sich an die Zielgruppe „junge Erwachsene in der Berufsausbildung und im Studium“. Anhand folgender Merkmale lässt sich die Zielgruppe näher beschreiben:

- Alter: 18–24 Jahre
- Lebensphase: Umbruch durch Beginn einer Ausbildung oder eines Studiums (Ablösung vom Elternhaus)
- Einkommen: eher gering, daher eher preissensitiv, dennoch markenaffin (Beispiele: Kellogg's, Red Bull, Nutella)
- Verhaltensprägung: durch Peer-Group, das Elternhaus und (digitale) Medien
- Essverhalten: schnelles, spontanes und flexibles Essen

Um die Zielgruppe noch genauer zu präzisieren, wurden mithilfe der *Persona-Analyse* für die Zielgruppe „junge Erwachsene“ drei fiktive Persona-Profile entwickelt.

Diese Persona-Profile stehen stereotyp und damit stellvertretend für die gesamte Zielgruppe im Entwicklungsprozess der Event-Modelle:

<b>Persona 1</b>	mäßiges Vorwissen und Interesse an Ernährungsthemen, funktionales Verständnis von Essen, Geschmack steht im Vordergrund
<b>Persona 2</b>	mittleres Vorwissen und Interesse an Ernährungsthemen, trendgetrieben, Essen als Mittel zur Steigerung der Leistungsfähigkeit
<b>Persona 3</b>	ausgeprägtes Vorwissen und Interesse an Ernährungsthemen, reflektiert kritisch, nachhaltigkeits- und genussorientiert

Tabelle 1: Auszug aus Persona-Profilen

Alle drei Eventkonzepte sind so modelliert, dass sie die gesamte Zielgruppe adressieren. Dafür stellen sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Fragen, Erlebnissen und Interessen in den Mittelpunkt. Auch Meinungsumfragen und die gemeinsame Zubereitungspraxis bieten vielfältige Gesprächsanlässe. Die Konzepte sehen dafür inhaltlich und zeitlich ausreichend Raum vor.

Der Persona-Ansatz bezieht über die in Zielgruppenanalysen klassischerweise berücksichtigten soziodemographischen Kriterien hinaus auch Vorwissen, Interessen und Herausforderungen ein. „Personas“ (Stereotype) tragen damit der Vielfalt möglicher zusätzlicher Merkmale innerhalb einer zunächst ausschließlich soziodemographisch definierten Zielgruppe Rechnung.<sup>9</sup>

### 2.2 WELCHE ZIELE VERFOLGT #EASYFOODBW?

Der jungen Zielgruppe soll mit #easyfoodbw eine nachhaltige, genussvolle und gesundheitsfördernde Ernährung vermittelt werden. Über alle drei Events hinweg lassen sich folgende Lernziele definieren:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- erfahren anhand des DGE-Ernährungskreises, welche Lebensmittel ernährungsphysiologisch wertvoll und geeignet sind, um leistungsfähig und fit zu werden oder zu bleiben. Der DGE-Ernährungskreis wird in Kapitel A. 4 näher erläutert.
- haben Freude und Spaß an der Zubereitung von Gerichten und lernen dabei neue Lebensmittel kennen.
- lernen einfache und schnell zuzubereitende Rezepte kennen, die je nach Vorliebe oder vorhandenen Zutaten variiert werden können.
- erhalten Impulse zur nachhaltigen Ernährung und können so das eigene Verhalten im Hinblick auf Saisonalität, Regionalität, Superfoods, Lebensmitteltrends und Fair Trade reflektieren.

- verbessern ihre praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Umgang und in der Zubereitung von Lebensmitteln und steigern so ihre Ernährungskompetenz.

Für jedes Event wurden zusätzlich spezifische Ziele formuliert. Diese sind im jeweiligen Eventkonzept (Kapitel B) aufgeführt.



Abbildung 4: DGE-Ernährungskreis<sup>10</sup>,  
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

<sup>9</sup> Quelle: Springer, Sabine Kirchem, Juliane Waack (2021): Personas entwickeln für Marketing, Vertrieb und Kommunikation. Grundlagen, Konzept und praktische Umsetzung

<sup>10</sup> Quelle: © Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn (Zugriff: 22.04.2024)



## A. 3 PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINEN GUTEN START

- Für den ersten Kontakt mit Ausbildungsbetrieben, Hochschulen oder Berufsschulen steht eine Checkliste für Event-Leitungen zur Verfügung (siehe [Kapitel C](#)). Diese hält wichtige Fragen und Eckpunkte fest. Weiter kann der Informationsflyer (siehe [Kapitel C](#)) zur Bewerbung von #easyfoodbw genutzt werden.
- Die ersten beiden Events (#coffeebreak und #lunchbreak) sind so konzipiert, dass die Durchführung ohne Schul- oder Lehrküche erfolgen kann. Ein großer Seminar- oder Aufenthaltsraum ist ausreichend. Das erleichtert eine lebensweltnahe Umsetzung der Events z. B. in der Berufs-

schule, im Unternehmen oder in der Universität/Hochschule. Eine Teeküche o. ä. mit fließend Wasser fußläufig ist jedoch hilfreich, vor allem für das #lunchbreak-Event.

- Zur Vorbereitung der Events ist es hilfreich, sich als Event-Leitung über den kulturellen Hintergrund der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu informieren. Kultursensibilität ist ein wichtiger Leitgedanke von #easyfoodbw – diese sieht eine wertschätzende Kommunikation der verschiedenen Esskulturen vor. Hierbei soll keine spezielle Esskultur hervorgehoben, sondern ein gegenseitiges Kennenlernen der verschiedenen Kulturen ermöglicht werden.

- Während der Events werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern viele Meinungsfragen gestellt, um mehr über ihre Gewohnheiten, Gedanken und Hintergründe zu erfahren. Alle Äußerungen und Meinungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden ernst genommen. Eine Bewertung der Aussagen erfolgt nicht. Die Event-Leitung gibt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Impulse, damit diese sich mit den eigenen Einstellungen, ihrem Vorwissen und ihren Gewohnheiten auseinandersetzen und diese reflektieren können. Die Impulse sind so ausgewählt, dass sie eine zielgruppenspezifische Bedeutsamkeit haben (z. B. „Ich möchte im Beruf leistungsfähig sein.“) und sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbstbestimmt für ein Angebot entscheiden können.

Ein wichtiger Hinweis für alle Event-Leitungen: Es werden Angebote geschaffen. Die Verantwortung, diese anzunehmen, liegt bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern selbst (siehe [Leitmotive](#)).

- Ein Ziel der #easyfoodbw-Events ist es, die durchführende Institution (Event-Leitung) als kompetente Ansprechperson im Bereich Ernährung bekannt(er) zu machen. Hierfür bieten sich z. B. ein Roll-up, Flyer oder Poster zur Bewerbung an. Weiter kann während des gemeinsamen Essens auf weitere Veranstaltungen und Angebote aufmerksam gemacht werden.
- Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern soll eine Vielfalt an Lebensmitteln angeboten werden, sodass neue Erfahrungen mit noch unbekanntem Produkten gemacht werden können. Hierbei soll für eine ausgewogene, nachhaltige und abwechslungsreiche Ernährung sensibilisiert werden. Aus ökonomischen Gründen ist eine „Probier-Portion“ pro Teilnehmerin und Teilnehmer hierfür völlig ausreichend.

## A. 4 HINTERGRUND- INFORMATIONEN ZUM DGE-ERNÄHRUNGSKREIS UND ZU DEN DGE-EMPFEHLUNGEN

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist ein gemeinnütziger Verein und arbeitet unabhängig und der Wissenschaft verpflichtet. Satzungsgemäß befasst sich die DGE mit allen auf dem Gebiet der Ernährung auftretenden Fragen, sammelt einschlägige Ergebnisse und wertet sie aus. Daraus leitet sie unabhängig von politischen Entscheidungen, transparent und auf Basis wissenschaftlicher Bewertung Empfehlungen ab. Dazu gehören auch die Formulierung und die Veröffentlichung von lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für Deutschland, die sogenannten Food-Based Dietary Guidelines, kurz FBDG, die aus den DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ und dem DGE-Ernährungskreis bestehen.

### 4. 1 DGE-ERNÄHRUNGSKREIS

Der [DGE-Ernährungskreis](#) zeigt auf einen Blick wie eine gesunde und ökologisch nachhaltige Ernährung aussieht. Er ist damit eine Art Wegweiser mit Beispielen für eine optimale Lebensmittelauswahl. Die Größe der Lebensmittelgruppe veranschaulicht dabei den Anteil an der Ernährung. Je größer eine Lebensmittelgruppe ist, desto mehr kann daraus gegessen werden. Empfehlenswert ist es, innerhalb der Gruppen die Vielfalt an Lebensmitteln zu nutzen und abwechslungsreich zu essen.

Eine gesunde und umweltschonende Ernährung ist zu mehr als  $\frac{3}{4}$  pflanzlich und knapp  $\frac{1}{4}$  tierisch.

Die größte Lebensmittelgruppe sind die Getränke in der Mitte des Kreises. Als nächstes bilden pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Getreide und Kartoffeln sowie Öle den größten Teil des Kreises. Tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Ei ergänzen die Auswahl.

Wird die Zusammenstellung an einem Tag nicht erreicht? Nicht schlimm, wichtig ist die Wochenbilanz. Ausreichend Bewegung ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.

- „Getränke“ stehen als größte Lebensmittelgruppe mit einer täglichen Trinkmenge von rund 1,5 Litern im Zentrum des DGE-Ernährungskreises.

- Pflanzliche Lebensmittel wie „Obst und Gemüse“, „Hülsenfrüchte und Nüsse“ und „Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln“ liefern Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind die Basis einer gesunden Lebensmittelauswahl.

- Bei der Gruppe „Öle und Fette“ ist vor allem die Qualität entscheidend. Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E.

- Tierische Lebensmittel aus der Gruppe „Milch und Milchprodukte“ sowie der Gruppe „Fleisch, Wurst, Fisch und Eier“ ergänzen in kleinen Portionen den Speiseplan.<sup>11</sup>

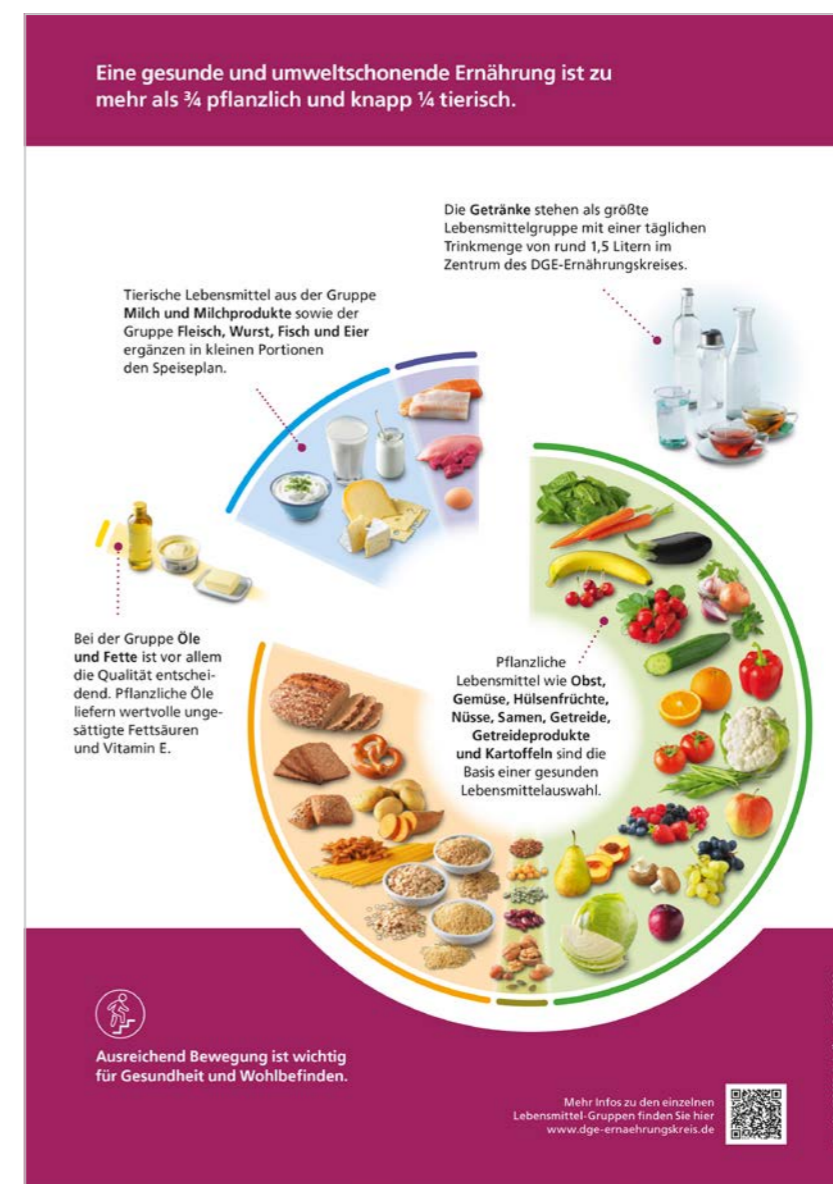


Abbildung 5: DGE-Ernährungskreis, © Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

#### 4.2 ORIENTIERUNGSWERTE

Ergänzend zu den lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen hat die DGE Orientierungswerte berechnet (siehe Tabelle 2), die Anhaltspunkte für die Größenordnung der Kreissegmente des DGE-Ernährungskreises geben. Die Orientierungswerte sind jedoch nicht als Speiseplan zu verstehen. Sie basieren auf einem mathematischen Optimierungsmodell.

Dieses Modell berücksichtigt neben den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr auch Gesundheits- und Umweltaspekte sowie die Ernährungsgewohnheiten in Deutschland. Demzufolge zeigen die Orientierungswerte, wie eine gesunde und ökologisch nachhaltige Lebensmittelauswahl aussehen kann. Wie der Name sagt, dienen diese Werte zur Orientierung für eine optimale Lebensmittelauswahl. Sie sind nicht dazu da, auf das Gramm genau erreicht zu werden.

<sup>11</sup> Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.). Begleittext zur Abbildung DGE-Ernährungskreis. Bonn (2024)

Es bleibt Spielraum für individuelle Anpassungen. Auch sind sie nicht geeignet, mit tatsächlichen Verzehrdaten verglichen zu werden, um die

Lebensmittelauswahl von Bevölkerungsgruppen oder des Einzelnen zu bewerten.

Lebensmittelgruppe	Portionen in g	Bezeichnung	Portionen	Zeitbezug
Obst und Gemüse	110	Portion	5	täglich
Säfte	200	Glas	2	wöchentlich
Hülsenfrüchte <sup>12</sup>	125 (verzehrfertig)	Portion	1	wöchentlich
Nüsse und Samen	25	Portion	1	täglich
Kartoffeln	250	Portion	1	wöchentlich
Getreide, Brot, Nudeln <sup>13</sup> davon mind. 1/3 Vollkorn	60	Portion	5	täglich
Pflanzliche Öle	10	Esslöffel	1	täglich
Butter und Margarine	10	Esslöffel	1	täglich
Milch und Milchprodukte <sup>14</sup>	250	Portion	2	täglich
Fisch <sup>15</sup>	120	Portion	1 bis 2	wöchentlich
Fleisch (Rind, Schwein, Geflügel) <sup>16</sup>	120	Portion	1 bis 2	wöchentlich
Wurst	30	Scheibe	2	wöchentlich
Eier	60	Stück	1	wöchentlich

Tabelle 2: Orientierungswerte für gesunde Erwachsene (zwischen 18 und 65 Jahren) mit einem Energiebedarf von ca. 2.000 kcal pro Tag, die sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel essen (Mischkost).<sup>17</sup>

12 Für die Umrechnung von getrockneten Hülsenfrüchten in verzehrfertige den Faktor 1,8 verwenden

13 Eine Scheibe Brot bzw. eine Portion Getreideflocken, ungekochte Nudeln und ungedararter Reis entspricht 60 g. Üblicherweise liegt die Portionsgröße für Nudeln oder Reis höher bei beispielsweise ungedarart 120 g (entspricht 2 Portionen á 60 g).

14 250 g Milch beziehen sich auf den Verzehr von Milch im Glas. Eine Portion entspricht beispielsweise entweder 1 Glas Milch (250 g), einer Scheibe Käse (30 g) oder einem Joghurt (150 g); daraus sind unterschiedliche Kombinationen möglich.

15 Die Berechnungen für Mischkost berücksichtigen sowohl Fleisch als auch Fisch. Die Angabe 1 bis 2 Portionen bei Fisch und Fleisch bezieht jeweils die andere Gruppe mit ein: Wer 2 Portionen Fisch pro Woche isst, kann noch 1 Portion Fleisch essen bzw. wer 1 Portion Fisch isst, 2 Portionen Fleisch

16 Siehe vorherige Fußnote

17 Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: DGE-Ernährungskreis (Zugriff: 03.06.2024)

### Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen



Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen, das sind die DGE-Empfehlungen. Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern schon dabei die Ressourcen der Erde. Dazu gehört auch Lebensmittelabfälle zu reduzieren.



### 4.3 GUT ESSEN UND TRINKEN – DIE DGE-EMPFEHLUNGEN

Die folgenden Abbildungen veranschaulichen die DGE-Empfehlungen „Gut essen und Trinken“.

#### Am besten Wasser trinken



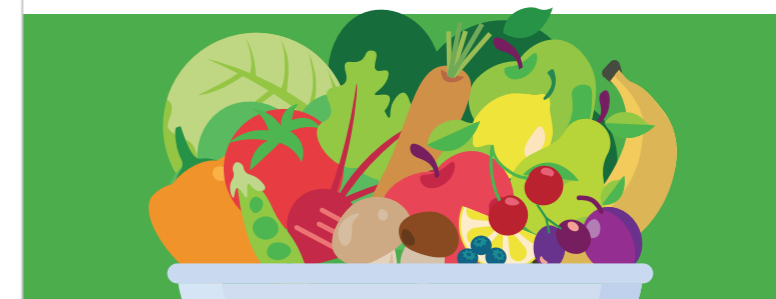
Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Trinkwasser aus der Leitung ist ein frisches, sicheres und einfach verfügbares Lebensmittel. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.



#### Obst und Gemüse – viel und bunt



Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind gut für die Gesundheit und tragen zur Sättigung bei. Genießen Sie mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag, am besten in ihrer jeweiligen Erntesaison.



#### Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen



Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herzgesundheit. Verzehren Sie mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte und täglich eine kleine Handvoll Nüsse.



### Vollkorn ist die beste Wahl

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für die Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Insbesondere die Ballaststoffe im Vollkorn senken das Risiko für viele Krankheiten.



### Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs. Die Produktion von Fleisch und Wurstwaren belastet die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn Sie Fleisch und Wurst essen, dann nicht mehr als 300 g pro Woche.



### Pflanzliche Öle bevorzugen

Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine. Empfehlenswert sind außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.



### Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen

Zucker, Salz und Fett stecken oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Wird hiervon viel gegessen, steigt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes.



### Milch und Milchprodukte jeden Tag

Milch und Milchprodukte liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Vitamin B<sub>2</sub> und Jod und unterstützen die Knochengesundheit. Werden pflanzliche Milchalternativen verwendet, ist auf die Versorgung mit Calcium, Vitamin B<sub>2</sub> und Jod zu achten.



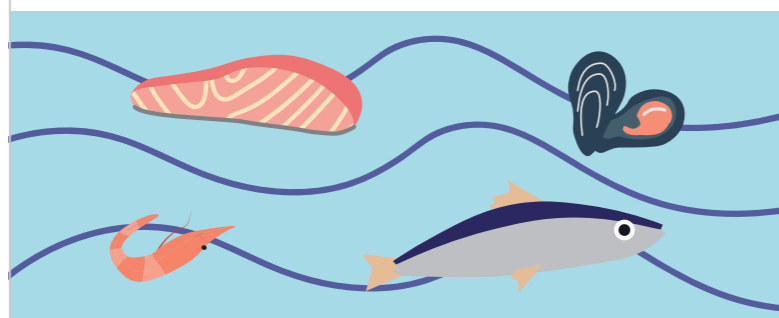
### Mahlzeiten genießen

Lassen Sie sich Zeit beim Essen und gönnen Sie sich eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.



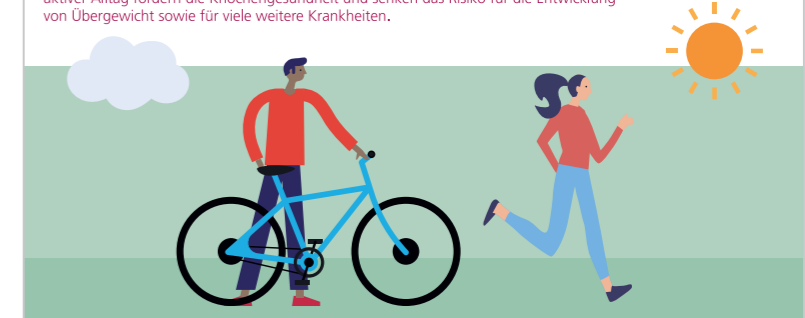
### Fisch jede Woche

Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod. Essen Sie ein- bis zweimal Fisch pro Woche.



### In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Tägliche Bewegung und ein aktiver Alltag fördern die Knochengesundheit und senken das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht sowie für viele weitere Krankheiten.



Weitere Hintergrundinformationen zu Lebensmittelgruppen sind auf folgenden Seiten zu finden:

- Website DGE-Ernährungskreis: Getränke; Obst und Gemüse; Hülsenfrüchte und Nüsse; Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln; Öle und Fette; Milch und Milchprodukte; Fisch, Fleisch, Wurst und Eier
- Flyer (DGE, 2023): „Gemüse und Obst – Genießen Sie bunt“
- Flyer (DGE, 2022): „Ballaststoffe – wertvoll für Ihre Gesundheit“

- Flyer (DGE, 2023): „Wasser trinken – fit bleiben“
- Flyer (DGE, 2021): „Hülsenfrüchte – versteckte Vielfalt entdecken“
- Website Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Kartoffeln, Getreide und Getreideerzeugnisse
- Website Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Milch
- Website Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Vom Acker bis zum Teller – Alles über Lebensmittel

#### Kommentar zum Fleisch- bzw. Wurstkonsum:

Die DGE empfiehlt eine pflanzenbetonte Ernährung mit geringem Fleischverzehr (300 g/pro Woche): „Eine gesunde und umweltschonende Ernährung ist zu mehr als ¾ pflanzlich und knapp ¼ tierisch“. Laut dem 14. DGE-Ernährungsbericht (2020) liegt die wöchentliche Verzehrmenge von Fleisch jedoch durchschnittlich zwischen 1100 g (Männer) und 590 g (Frauen)<sup>18</sup>, also rund doppelt so hoch wie empfohlen. Vor diesem Hintergrund enthalten die Event-Rezepte kein oder nur geringe Mengen an Fleisch und Wurst.

Hinweise, falls eine Diskussion mit den jungen Erwachsenen aufkommt:

**Empfehlung der DGE:** „Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs. Die Produktion von Fleisch und Wurstwaren belastet die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln.“<sup>19</sup>

18 Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Gut für die Gesundheit: Viel Gemüse und Obst, weniger Fleisch (Zugriff: 15.07.2024)

19 Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen (Zugriff: 14.03.2024)

## A.5 ERFAHRUNGEN UND EVALUATION

Alle Events wurden von unterschiedlichen Event-Leitungen in der Praxis erprobt. Einige Stimmen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

Lockere, gute Idee und super Fachwissen ... Den Obatzda will ich zu Hause nachmachen!  
Student, Universität Ulm

Ich habe einiges dazu gelernt – vor allem zum Thema Protein und Carbs.  
Student, Universität Ulm

Leckere Gerichte zum Ausprobieren und eine sehr gute Stimmung.  
Studentin, Universität Ulm

Super, dass man selbst bei allem mitmachen konnte.  
Azubi, Markdorf

Mega interessant und doch sehr frei.  
Azubi, Creglingen

Schnelle und gesunde Rezepte.  
Studentin, Universität Ulm

## 5.1 EVALUATION DER PILOTPHASE 2019 DURCH DIE DHBW HEILBRONN

Um #easyfoodbw weiterentwickeln zu können, wurden die ersten Durchführungen des #coffeebreak-Events von der DHBW evaluiert. In dieser Pilotphase (Oktober 2019 bis Januar 2020) nahmen insgesamt 62 Personen, verteilt auf drei Termine, an der Präsenzveranstaltung #coffeebreak teil. Alle drei Veranstaltungen fanden in Unternehmen des produzierenden Gewerbes in Baden-Württemberg statt. Aufgrund der hier zu erlernenden Berufe waren 66% der Auszubildenden junge Männer. Die Unternehmen wurden jeweils vom örtlichen Landwirtschaftsamt angesprochen und über das kostenfreie Angebot informiert. Die Auswahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfolgte – innerhalb der vorgegebenen Zielgruppe – durch die Betriebe selbst. Diese stellten auch den Veranstaltungsraum bereit und beteiligten sich an den Warenkosten. Ernährungsfachkräfte der Landwirtschaftsämter führten die Veranstaltungen nach dem #easyfoodbw-Konzept durch. Die Zubereitungspraxis wurde mit gemeinsam erarbeiteten Wissensbausteinen verknüpft.

Die Evaluation erfolgte überwiegend qualitativ durch leitfadengestützte Kleingruppeninterviews im Anschluss an die Veranstaltungen. Quantitative Einblicke gewährten Tischsets, die mit einem Fragebogen bedruckt waren und an den Essplätzen auslagen und freiwillig ausgefüllt werden konnten. Die Rücklaufquote betrug rund 89%. Die Ergebnisse sind nicht repräsentativ.

## 5.2 ERGEBNISSE DER EVALUATION DER PILOTPHASE 2019

89% der Teilnehmerinnen und Teilnehmer beurteilten die Pilotveranstaltungen als gut oder sehr gut. Im Fragebogen wurden vor allem der Workshop-Charakter, der Spaß am gemeinsamen Lernen und der Geschmack der selbst zubereiteten Snacks positiv hervorgehoben. In einem der Interviews sprachen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von einer gelungenen Kombination aus „theoretischem Warm-up und Selbermachen“. Immer wieder wurde auch der Wunsch nach mehr Input zu Ernährungsfragen laut, was auf das Interesse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer hinwies. Von den 11%, die der Veranstaltung die Note „befriedigend“ gegeben hatten, begründete knapp die Hälfte ihre Bewertung mit einer nicht ausreichenden „Vermittlung theoretischer Inhalte“. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beschäftigte dabei vor allem die Frage nach dem Gesundheitswert der eigenen Ernährungsweise. „Wenn ich das oder jenes esse, dann habe ich die oder die Nährstoffe aufgenommen“, wollte eine Teilnehmerin wissen. Ein Teilnehmer sagte: „Ich wünsche mir mehr Informationen und Richtlinien, zum Beispiel zu Mengen.“ In den Interviews zeigte sich, dass nur ein Bruchteil der Befragten für sich selbst in Anspruch nimmt, im Alltag „gesund“ zu essen.

Als Erfolg ist anzuerkennen, dass es offensichtlich gelungen ist, die Neugier der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Thematik zu wecken, wobei sich die Teilnehmer nicht weniger interessiert zeigten als die Teilnehmerinnen. Die Themenvielfalt der im Rahmen der Evaluation dokumentierten Dialoge unterstreicht die Bedeutung des Persona-Ansatzes, etwa bei den antizipierten Interessen. Dadurch konnten Erkenntnisse in die Projektkonzeption einfließen, die über die klassischen, eine Zielgruppe beschreibenden, soziodemographischen Faktoren hinausgingen.

## #easyfoodbw

Wie hat Dir die Veranstaltung gefallen?  
(1 = ja, sehr 6 = nein, überhaupt nicht)

👍 1 2 3 4 5 6 👎

Verrätst Du uns warum?  
\_\_\_\_\_

Hast Du Lust eines der Rezepte Zuhause zu zubereiten?  
 ja  nein  vielleicht

Wenn ja, welches? \_\_\_\_\_

Hättest Du Interesse bei einer ähnlichen Veranstaltung wieder mitzumachen?  
(1 = ja, sehr gerne 6 = nein, auf keinen Fall)

👍 1 2 3 4 5 6 👎

**LErn** LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG Baden-Württemberg

Welche Dinge rund um Ernährung beschäftigen Dich gerade?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

... wir werden versuchen Deine Ideen und Anliegen in Folgeveranstaltungen aufzugreifen!

Danke für Deine Rückmeldung! Du hilfst uns dabei künftige Veranstaltungen noch mehr auf Dich und Deine Interessen abzustimmen.

Du hast Fragen an uns? Stell sie uns!

\_\_\_\_\_

Abbildung 6: Tischset als Feedbackinstrument

Als Hinderungsgrund für eine „gesunde“ Ernährung im Alltag nannten die jungen Erwachsenen die eigene Bequemlichkeit und mangelnde Zeit, z. B. „zum Gemüse schnippeln“, gefolgt von fehlender Küchenausstattung und zu geringem Budget. So gaben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an, in den Arbeitspausen dann doch zu Fleischkäse-Brötchen oder „süßen Teilchen“ zu greifen, die in den Kantinen und Kiosken der Unternehmen bequem und für wenig Geld erhältlich sind. Eine so ausgestaltete Ernährungsumgebung ist ungünstig, sie kann den Erfolg des Projekts durchaus unterlaufen. Um den Bildungserfolg abzusichern, sollte daher die

Kontexteinbettung mitgedacht werden. Es bedarf entsprechender Rahmenbedingungen, um nachhaltiges ernährungsbezogenes Lernen zu ermöglichen.

Die Mehrheit (85%) der Teilnehmerinnen und Teilnehmer würde wieder an einer vergleichbaren Veranstaltung teilnehmen. Allerdings wurde in den Interviews deutlich, dass diese Aussage nur dann zutrifft, wenn die Veranstaltung erneut im Betrieb stattfinden würde. Sofern sie außerhalb der Arbeitszeit oder an einem anderen Ort (z. B. in der Lehrküche eines Landwirtschaftsamtes) stattfinden würde, würde die Zustimmung zurückgehen.



Herausforderungen für die jungen Erwachsenen sind „Zeit, Geld und Entfernung – 15 Kilometer wären schon zu weit“, sagte eine Teilnehmerin.

**Fazit:** Die Arbeitswelt und der Zugang über die kooperierenden Unternehmen sind offensichtlich der Türöffner zu der für Ernährungsthemen als schwer erreichbar geltenden Zielgruppe.

### 5.3 FEEDBACK FÜR EVENT-LEITUNGEN

Als niederschwelliges Feedbackinstrument steht der Event-Leitung ein Tischset mit Fragen zum Event zur Verfügung. Die Rücklaufquote war bei bisher durchgeführten Events hoch, wodurch das Tischset ein gutes Evaluationsmittel für weitere Events sein kann.

Für die beiden Präsenz-Events (#coffeebreak und lunchbreak) steht auf [Seite 95](#) und auf [Seite 106](#) ein Tischset zur Evaluierung bereit. Die Druckvorlage für die Tischsets ist online verfügbar. Vor dem Druck können im Freifeld rechts unten die Kontaktdaten der Event-Leitung ergänzt werden.

Für das online-Kochevent #dinnerwithfriends kann das Feedback online durchgeführt werden. Hierfür können digitale Feedback-Tools als Abschluss des Events genutzt werden. Alternativ kann eine Online-Umfrage erstellt werden, welche im Nachgang per E-Mail an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer versandt wird.

## A. 6 LINKS ZUM WEITERLESEN

- AOK-Ernährungskompetenz-Studie:
  - Bericht [aerzteblatt.de](#) (2020): [Ernährungskompetenz der Deutschen ist problematisch](#)
  - Folien zur Studie, Dr. Kai Kolpatzik (2020): [Ernährungskompetenz in Deutschland](#)
- TK-Ernährungsstudie (2017): [Iss was, Deutschland. TK-Studie zur Ernährung 2017](#)
- Ernährungs Umschau, Prof. Dr. Silke Bartsch (2010, Ausgabe 8): [Jugendesskultur – Jungendliches Essverhalten im häuslichen und außerhäuslichen Umfeld](#)
- Haushalt in Bildung und Forschung, Prof. Dr. Silke Bartsch (2012, Ausgabe 3): [Subjektorientierung](#)
- Website TRAVELBOOK: [Einmal um die Welt. 26 Länder im internationalen Frühstücks-Vergleich](#)
- Blog „AufTuchföhlung“ (2015): [SYRISCHES FRÜHSTÜCK-VIELFALT AM MORGEN](#)
- Netzwerk „Über den Tellerrand“: [Kochbuch „Rezepte für ein besseres wir“](#)
- Ernährungs Umschau, Maren Sauter, Prof. Dr. Beate Scheubrein (2020, Ausgabe 5): [Junge Forschung. Junge Erwachsene werden mehr weg als der Durchschnitt](#)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [Der DGE-Ernährungskreis](#)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [Orientierungswerte für die Lebensmittelauswahl](#)
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: [Lebensmittelabfälle in Deutschland. Aktuelle Zahlen zur Höhe der Lebensmittelabfälle nach Sektoren](#)

### 6.1 LINKS ZUM WEITERLESEN FÜR #COFFEEBREAK

- Bundeszentrum für Ernährung (2019): [Frühstücken oder nicht?](#)
- Bundeszentrum für Ernährung (2019): [Spätes Frühstück – na und?](#)
- Bundeszentrum für Ernährung (2024): [Intuitiv essen oder nach Ernährungsregeln?](#)

## 6.2 LINKS ZUM WEITERLESEN FÜR #LUNCHBREAK

- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2023): [Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2023](#)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen](#)

## 6.3 LINKS ZUM WEITERLESEN FÜR #DINNERWITHFRIENDS

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Prof. Dr. Britta Renner et al. (2021): [DGE-Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung](#)
- DGEwissen, Prof. Ulrike Arens-Azevêdo (2020, Ausgabe 3): [Nachhaltigkeit](#)
- Bundeszentrum für Ernährung, Gesa Maschkowski (2022): [Nachhaltige Ernährung: Planetary Health Basics](#)
- Bundeszentrum für Ernährung, Britta Klein (2020): [Ernährung und Klimaschutz](#)

- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Britta Klein (2019): [Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun? Unterrichtsmaterial für die Klasse 9 und 10 und berufsbildende Schulen](#)
- Ernährung im Fokus, Dr. Karl von Koerber, Maike Carlsburg (2020, Ausgabe 1): [UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung. Der Beitrag der Ernährung](#)
- Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung e.V., Dr. Karl von Koerber (2012): [Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung](#)
- Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (ifeu), Dr. Guido Reinhardt et al. (2020): [Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland](#)
- Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (ifeu), Dr. Guido Reinhardt im Rahmen der Online-Veranstaltung „Wie mein Essen das Klima beeinflusst“ der Akademie Ländlicher Raum Baden-Württemberg bei der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (2021): [Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck meiner Ernährung. Bestimmung und Tipps zur CO<sub>2</sub>-Einsparung](#)



# B EVENTS

## B. 1 #COFFEEBREAK-EVENT: POWERFUL BREAKFAST – WAS BRAUCHT ES WIRKLICH?

### 1. ZIELE DES EVENTS

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- haben Freude und Spaß an der Zubereitung der Frühstücks- und Snackvarianten, lernen dabei neue Lebensmittel kennen und erleben, wie einfach und preiswert die Zubereitung von Frühstücks- bzw. Zwischenmahlzeiten sein kann.
- lernen den DGE-Ernährungskreis kennen und erfahren, welche Lebensmittel für ein ausgewogenes und ernährungsphysiologisch wertvolles Frühstück/eine Zwischenmahlzeit notwendig sind (Stichwort Leistungsfähigkeit im Job).

Der Ausbildungsbetrieb/die Hochschule/die Berufsschule

- nimmt die Event-Leitung als Kooperations- und Ansprechpartnerin bzw. -partner im Themenbereich Ernährung wahr.
- nimmt seine/ihre Mitverantwortung für die Resilienz- und Gesundheitsförderung der Auszubildenden/Studierenden wahr.

### 2. ZEITLICHER ABLAUF

25 Min.	Einstieg
20 Min.	Zubereitung der Frühstücks- oder Zwischenmahlzeiten
15 Min.	Gemeinsames Essen

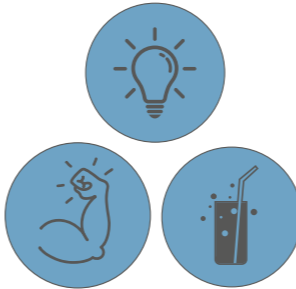
## 3. DETAILLIERTE ABLAUFPLANUNG

Zeit in Minuten	Inhalte (kursiv = Inhalt der EL <sup>20</sup> an TN) und Ziele	Methode und Hinweise	Form	Medien
<b>Einstieg</b>				
3 Min.	Begrüßung der TN <sup>21</sup> Dank an Ausbildungsbetrieb/Hochschule/Berufsschule		Plenum	
	Kurze Vorstellung EL		Plenum	eigenes Namensschild
<b>Warm-up</b>				
3 Min.	<b>Ziel:</b> Einstieg, TN kommen in Bewegung und geben so Position bekannt <i>Bist Du<sup>22</sup> eher Langschläfer oder Frühaufsteher – bitte positioniere Dich entsprechend auf der Linie.</i> (Alternativ Eule oder Lerche)  Weitere alternative Positionierungsmöglichkeiten: ■ Haferflocken oder Rührei ■ Kaffee oder Tee	TN auffordern, aufzustehen und sich entsprechend der genannten Stichwörter zu positionieren (linke und rechte Raumecke). Alternativ kann auch eine Schnur oder ein Seil auf den Boden gelegt werden. (Methode: Positionslinie – siehe <a href="#">Methoden-Kiste</a> , 2020, Dr. Lothar Scholz)	TN auf Linie (Plenum)	ggfs. Schnur/Seil
	<i>Nun interessiert mich Eure Meinung zu folgenden Aussagen:</i> ■ Frühstück macht schlank. ■ Morgens muss man essen wie ein Kaiser.	TN auffordern, sich auf einer Linie zu positionieren; links = „Ja, ich stimme zu“ und rechts = „Nein, ich stimme nicht zu“  → Bei Enthaltung/Unsicherheit besteht die Möglichkeit, sich in der Mitte zu positionieren.	TN auf Linie (Plenum)	
5 Min.	<b>Ziel:</b> Durch Positionierung haben TN ihre Meinung gezeigt, einige können ihre Gedanken hierzu nun erläutern. ■ <i>Warum stehst Du hier?</i> ■ <i>Was glauben die anderen? Warum?</i>	Kleine Diskussion, TN bleiben währenddessen auf der Positionslinie.	TN auf Linie (Plenum)	
<b>Input</b>				
2 Min.	<b>Ziel:</b> TN in ihren unterschiedlichen Meinungen/Einstellungen annehmen und so in ihrer Individualität bestärken und Hinweise zum wissenschaftlichen Forschungsstand geben. ■ <i>Die Bedeutung des Frühstücks und/oder der Zwischenmahlzeit wird tatsächlich seit langem in der Wissenschaft diskutiert.</i> ■ <i>Zum einen wird diskutiert, ob das Frühstück die Gewichtszunahme fördert oder nicht, zum anderen, ob es generell förderlich für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit ist.</i>		TN auf Linie (Plenum)	

.....  
20 EL = Event-Leitung


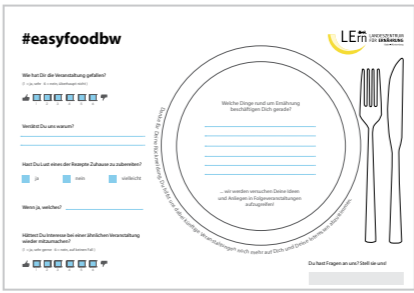
21 TN = Teilnehmerinnen und Teilnehmer

22 Die Ansprache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer soll so natürlich wie möglich sein und keine unnötige Distanz schaffen, daher wird bewusst „geduzt“. Dies kann von Event-Leitungen ggf. angepasst werden.

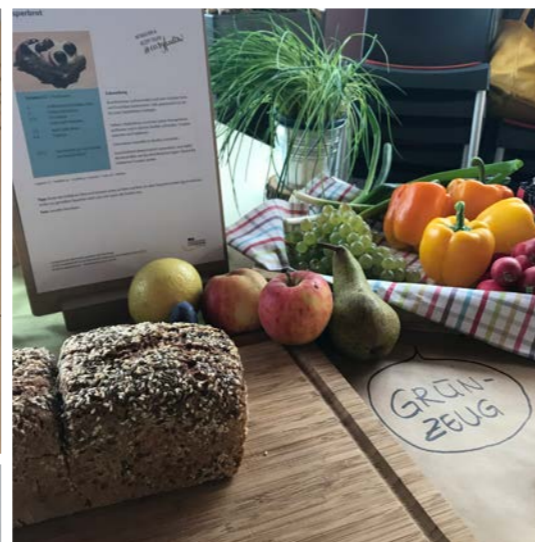
Zeit in Minuten	Inhalte (kursiv = Inhalt der EL <sup>20</sup> an TN) und Ziele	Methode und Hinweise	Form	Medien
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Studienergebnisse sind bisher nicht eindeutig, so dass hier keine klare Empfehlung gegeben werden kann. Klar ist jedoch, dass die Gesamtenergieaufnahme (also alles, was über den Tag verteilt gegessen und getrunken wird) neben der körperlichen Aktivität ausschlaggebend für eine Gewichtszunahme oder -abnahme ist. Ob und wie viel gefrühstückt wird, bleibt eine individuelle Entscheidung.</li> <li>Daher ist es wichtig, auf die eigenen Körpersignale zu hören: Frühstücke ich gerne oder nicht? Habe ich morgens Hunger? Wichtig ist allerdings, dass Du vormittags Energie hast/leistungsfähig bist. Wer das Frühstück ausfallen lassen will, dem sollte es leicht fallen und er/sie sollte keinen „energetischen Durchhänger“ haben. Versuche auf Dein Bauchgefühl zu hören – wenn Du morgens Hunger verspürst, dann nimm Dir Zeit für eine Mahlzeit (Artikel: <a href="#">Intuitiv essen oder nach Ernährungsregeln?</a>).</li> </ul>			
<b>Übergang zum DGE-Ernährungskreis</b>				
5 Min.	<p><b>Ziel:</b> Anstoß zur eigenen Reflexion des Essverhaltens geben und den TN den DGE-Ernährungskreis vorstellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Also: Jeder darf für sich selbst entscheiden, wann es gut ist, zu frühstücken/zu essen.</li> <li>Es kommt nicht auf die Uhrzeit an, oder darauf, ob es ein Frühstück ist oder die erste Zwischenmahlzeit, sondern auf das, WAS gegessen wird.</li> <li>Damit möchten wir uns beschäftigen: Welche Lebensmittel sind gut bzw. weniger gut geeignet? Wovon brauche ich wie viel?</li> <li>Wissenschaftliche Gesellschaften haben viele Regeln zur Zusammensetzung einer Mahlzeit entwickelt – das lässt sich im DGE-Ernährungskreis zusammenfassen. Ganz einfach formuliert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung „Eine gesunde und umweltschonende Ernährung ist zu mehr als ¾ pflanzlich und knapp ¼ tierisch.“</li> </ul> <p>Anschließend können die Lebensmittelgruppen des DGE-Ernährungskreises beschrieben werden. (Hintergrundinformationen hierzu befinden sich in Kapitel A. 4). Die Botschaften der DGE können zur Erläuterung verwendet werden.</p> <p>Hinweis: Flüssigkeit nicht vergessen – in Form von Tee, Wasser, Saftschorle.</p> <p>Egal ob Frühstück, vor Arbeitsbeginn oder später, diese Lebensmittelgruppen sind für die Zusammenstellung wichtig.</p>	<p>Anhand des Posters oder des Infoblattes können die Lebensmittelgruppen des DGE-Ernährungskreises veranschaulicht werden.</p> <p>Zur Unterstützung können folgende Symbole zusätzlich verwendet werden:</p>  <p>DGE-Ernährungskreis, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn</p>	Plenum	Der DGE-Ernährungskreis kann beim <a href="#">DGE-Medienservice</a> als Infoblatt oder als Poster bestellt werden.
5 Min.	<p><b>Ziel:</b> TN lernen den DGE-Ernährungskreis kennen und reflektieren hierbei das eigene Essverhalten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kannst Du Dir vorstellen, welche Lebensmittel in den jeweiligen Bereich passen?</li> <li>Welche Lebensmittel verwendest Du für Dein Frühstück?</li> <li>Wo würdest Du diese einordnen?</li> <li>Was fehlt Deinem Frühstück?</li> </ul> <p>Diskussion mit TN</p>	TN können eigenes Frühstück mithilfe von Lebensmittel-Magneten oder mit einem Filzstift in ein leeres Kreisdiagramm eintragen.	Plenum	Der DGE-Ernährungskreis kann auf einem Flipchart/Plakat grob skizziert werden. Mit Hilfe von Lebensmittelmagneten <sup>23</sup> kann dieser gefüllt werden, alternativ können die Lebensmittel mit einem Filzstift eingetragen werden. Die Frühstücksfotos sollten ggf. ausgedruckt werden.

23 z.B. Lebensmittel-Magnete von [Betzold](#) oder [Hagemann](#)

# #coffeebreak

Zeit in Minuten	Inhalte (kursiv = Inhalt der EL <sup>20</sup> an TN) und Ziele	Methode und Hinweise	Form	Medien
	Alternative: Sollten TN etwas zurückhaltend sein, können die Frühstücksfotos des LErn BW verwendet werden: <i>Wie würdest Du das Frühstück einordnen und wie kann man dies einfach optimieren/verbessern?</i>	Frühstücksfotos für Alternative: (Hier ist nur eine Auswahl abgebildet, die gesamte Sammlung steht <a href="#">online</a> zur Verfügung.) 		
<b>Zubereitung</b>				
20 Min.	<b>Hinweis zur Hygiene:</b> Vor der Zubereitung ggfs. die wichtigsten Hygieneregeln erläutern: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Haare zusammenbinden</li> <li>■ Schmuck an den Händen ablegen</li> <li>■ Hände gründlich mit Seife waschen</li> <li>■ Schürze – kann situationsabhängig entschieden werden</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <i>Wir haben 3 verschiedene Rezepte an 3 Tischen vorbereitet.</i></li> <li>■ <i>Die Rezepte sind sehr variabel herstellbar und können daher individuell an Deinen Geschmack/Deine Vorlieben angepasst werden.</i></li> <li>■ <i>Du kannst frei entscheiden, was Du wo zubereiten möchtest.</i></li> </ul> Uhrzeit für gemeinsames Essen bekannt geben	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Für die Durchführung des Events sind folgende Rezepte geeignet: #energysshake, #müslipause, #vesperbrot (ggf. zusätzlich #obatzter)</li> <li>■ Alle weiteren #coffeebreak-Rezepte können den TN als Inspiration mitgegeben werden.</li> <li>■ Jedes Rezept (inkl. Material und Lebensmittel) wird an einem extra Tisch für die TN vorbereitet.</li> <li>■ Hinweis: Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass TN gerne jedes Rezept ausprobieren, sodass es sich bewährt hat, für jeden TN an jedem Tisch eine kleinere bzw. Versuchsportion einzuplanen.</li> </ul> Gestaltung der Tische siehe <a href="#">Seite 38</a> , Rezepte ab <a href="#">Seite 96</a>		Material → siehe Materialliste, <a href="#">Seite 92</a>
<b>Gemeinsames Essen</b>				
15 Min.	Auf Tischset aufmerksam machen Optional: Erfahrungen zum Thema Frühstück erfragen <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <i>Wer bringt (sich) etwas mit?</i></li> <li>■ <i>Wie sieht Euer Frühstück am Wochenende aus?</i></li> </ul>	Gemeinsam am Tisch essen, Feedback zum Event mithilfe des Tischsets einholen 	Tisch	Tischset (für jeden TN einen Essplatz einplanen)
	<b>Ziel:</b> Thema „Vermeidung von Lebensmittelverschwendung“ aufgreifen  <i>Wie Du siehst, sind noch einige Lebensmittel übriggeblieben – wir wollen Lebensmittelverschwendung vermeiden und haben daher Butterbrottüten (oder Boxen) mitgebracht. Pack Dir gerne ein, was Dir schmeckt und was Du zu Hause noch verwenden kannst.</i>	Hintergrundinformationen und Daten zur Lebensmittelverschwendung: Website des BMEL (Artikel 2022): „ <a href="#">Lebensmittelabfälle in Deutschland: Aktuelle Zahlen zur Höhe der Lebensmittelabfälle nach Sektoren</a> “  Ggf. kann das Thema Lebensmittelverschwendung auch interaktiv aufgegriffen werden: <i>Schätzt mal: Wieviel wirft durchschnittlich jeder Mensch in Deutschland pro Tag weg? ...</i>		Butterbrottüten oder Reste-Boxen (recyclebar)
	Verabschiedung			

#### 4. GESTALTUNGSINSPIRATIONEN



## B. 2 #LUNCHBREAK-EVENT: HIGH PROTEIN, ORGANIC, GLUTEN FREE – TOPS & FLOPS BEI ERNÄHRUNGS- TRENDS

### 1. ZIELE DES EVENTS

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- haben Freude und Spaß an der Zubereitung einer Mittagsmahlzeit, lernen dabei neue Lebensmittel kennen und erleben, wie einfach und preiswert die Zubereitung einer Mittagsmahlzeit sein kann.
- lernen den DGE-Ernährungskreis kennen und erfahren, welche Lebensmittel für eine ausgewogene Mittagsmahlzeit notwendig sind (Stichwort Leistungsfähigkeit im Job).

Hinweis: Sollte das #coffeebreak-Event bereits stattgefunden haben, stellt die Besprechung zum DGE-Ernährungskreis eine Wiederholung dar.

- diskutieren verschiedene Ernährungstrends kontrovers und besprechen Vor- und Nachteile. Durch die Anwendung des DGE-Ernährungskreises wird die Bedeutung einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung diskutiert.

Der Ausbildungsbetrieb/die Hochschule/die Berufsschule

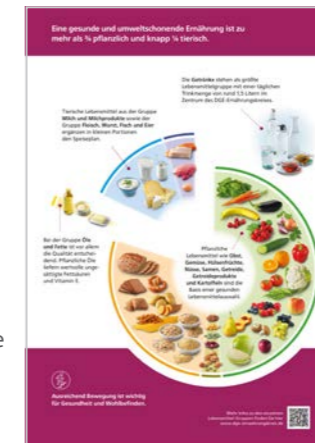
- nimmt die Event-Leitung als Kooperations- und Ansprechpartnerin bzw. -partner im Themenbereich Ernährung wahr.
- nimmt seine/ihre Mitverantwortung für die Resilienz- und Gesundheitsförderung der Auszubildenden/Studierenden wahr.

### 2. ZEITLICHER ABLAUF

20 Min.	Einstieg
25 Min.	Zubereitung Mittagsmahlzeit
15 Min.	Gemeinsames Essen

## 3. DETAILLIERTE ABLAUFPLANUNG

Zeit in Minuten	Inhalte (kursiv = Inhalt des EL <sup>24</sup> an TN <sup>25</sup> ) und Ziele	Methode und Hinweise	Form	Medien
<b>Einstieg</b>				
3	Begrüßung der TN Dank an Ausbildungsbetrieb/Hochschule/Berufsschule		Plenum	
	Kurze Vorstellung EL		Plenum	eigenes Namensschild
	<b>Ziel:</b> Bezug zum ersten Event herstellen  <i>Wir haben uns letztes Mal über das Frühstück unterhalten – wie das zusammengesetzt sein kann, welche Lebensmittel für ein Frühstück oder eine erste Zwischenmahlzeit wichtig sind, um am Vormittag leistungsfähig zu sein.</i>	Der DGE-Ernährungskreis kann beim <b>DGE-Medienservice</b> als Infoblatt oder als Poster bestellt werden.  DGE-Ernährungskreis, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn	Plenum	
<b>Warm-up</b>				
5	<b>Ziel:</b> Einstieg zum Thema Trends, Superfood. TN reflektieren das eigene Einkaufsverhalten.  <i>Heute soll es um Trends beim Essen und Trinken gehen – hier habe ich folgende Fragen an Euch:</i>  <b>Frage 1:</b> Du <sup>26</sup> bist im Supermarkt einkaufen, welches Lebensmittel spricht Dich am meisten an?  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ HighProtein Joghurt</li> <li>■ vegane Grillwurst</li> <li>■ Acai-Pulver</li> <li>■ Beef Jerky</li> </ul> Diskussionen anstoßen: <i>Warum hat sich TN zum Beispiel für Produkt XY entschieden?</i>	Abfrage mit Post-its:  Die TN entscheiden sich für ein Produkt. Diese Wahl sollte durch die EL nicht gewertet werden.  Unter „Hintergrundinformationen“ (Seite 48) sind die Zutatenlisten und Nährwerte der Lebensmittel zu finden.	Plenum	Fragen auf ein Flipchart-Papier schreiben. Fotos der Lebensmittel ausdrucken (in Originalgröße – sind schon zugeschnitten) und in einer Reihe auf Flipchart-Papier kleben.




.....  
24 EL = Event-Leitung


25 TN = Teilnehmerinnen und Teilnehmer

26 Die Ansprache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer soll so natürlich wie möglich sein und keine unnötige Distanz schaffen, daher wird bewusst „geduzt“. Dies kann von Event-Leitungen ggf. angepasst werden.

# #lunchbreak

Zeit in Minuten	Inhalte (kursiv = Inhalt des EL <sup>24</sup> an TN <sup>25</sup> ) und Ziele	Methode und Hinweise	Form	Medien
	<p><b>Frage 2:</b> Wenn es um Essen und Trinken geht, was ist Dir am Wichtigsten?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gesundheit</li> <li>■ Preis</li> <li>■ Geschmack</li> <li>■ Kalorien</li> <li>■ Zubereitungszeit</li> </ul> <p>Diskussionen aufgreifen: Warum ist Dir/Euch das wichtig?</p> <p>Optional: Abgleich mit dem BMEL-Ernährungsreport 2023: Was, denkst Du, ist das Ergebnis, wenn diese Frage der deutschen Bevölkerung gestellt wird? (Ergebnisse des BMEL-Ernährungsreports 2023 (siehe Seite 49))</p>			Jeder TN bekommt ein <b>Post-it</b> und kann dieses an den entsprechenden Begriff kleben. TN sollen Post-its zum Begriff in Reihe kleben, sodass ein Balkendiagramm entsteht.
<b>Input</b>				
5	<p><b>Ziel:</b> Überleitung zum Thema Lebensmittelrends</p> <p>Viele orientieren sich ganz intuitiv an Trends und Ernährungsstilen oder -formen – manche Trends sind im Kern ganz positiv, andere sind vielleicht weniger sinnvoll (vor allem nicht für den Geldbeutel oder die Umwelt).</p>		Plenum	
	<p><b>Ziel:</b> TN beschäftigen sich mit verschiedenen Lebensmitteln und ordnen diese einem Trend/einer Ernährungsform zu.</p> <p>Wir waren einkaufen und haben für 3 verschiedene Trends bzw. Ernährungsformen Lebensmittel in Einkaufskörben mitgebracht.</p> <p><b>Frage:</b> Ratet mal, welche Ernährungsform oder welcher Ernährungstrend sich hinter den verschiedenen Einkaufskörben verbirgt.</p> <p>Antwort:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ #vegan</li> <li>■ #lowcarb</li> <li>■ #paleo</li> </ul>	<p>Einkaufskörbe (ab Seite 50) zunächst in die Mitte stellen. TN diskutieren in der Gruppe die verschiedenen Trends/Diäten und schauen sich die Produkte an. Die Aussagen der TN sollten durch die EL nicht bewertet werden. Die EL bestätigt die TN, wenn Trend/Diät richtig erkannt wurde, evtl. in die richtige Richtung „schubsen“ sofern Trend/Diät nicht erkannt wurde.</p> <p>Info: zu jedem Trend befindet sich ab Seite 50 unter „Hintergrundinformationen“ ein Steckbrief.</p>	Plenum	3 Einkaufskörbe mit Lebensmitteln und Lebensmittel-Attrappen
	<p><b>Frage:</b> Welcher Trend/Welche Diät interessiert Euch am meisten?</p>	<p>Die TN entscheiden sich für einen Korb, der näher besprochen wird. Evtl. geht EL nochmals auf die Charakteristika des Trends/der Ernährungsform ein.</p>	Plenum	DGE-Ernährungskreis als Poster auf den Tisch oder Boden legen; sollte der DGE-Ernährungskreis nicht als Poster vorliegen, kann der Kreis auch grob auf ein Flipchart/Poster skizziert werden
<b>Transfer</b>				
5	<p><b>Ziel:</b> Gemeinsam mit den TN den DGE-Ernährungskreis aufgreifen und kurz besprechen.</p> <p>Folgende Punkten sollten hierbei kurz erwähnt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bedeutung der Lebensmittelgruppen für Leistungsfähigkeit im Job</li> <li>■ Wichtigkeit einer abwechslungsreichen Ernährung</li> </ul> <p><b>Frage:</b> Kennst du den DGE-Ernährungskreis?</p>	<p>Auf Seite 49 sind Informationen zum Thema „abwechslungsreiche Ernährung“ zu finden.</p>		

# #lunchbreak

Zeit in Minuten	Inhalte (kursiv = Inhalt des EL <sup>24</sup> an TN <sup>25</sup> ) und Ziele	Methode und Hinweise	Form	Medien	
3	<p><b>Ziel:</b> Lebensmittel aus Einkaufskorb in DGE-Ernährungskreis einsortieren. Ergebnis mit den TN diskutieren.</p> <p><b>Impulsfragen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Werden alle Bereiche des DGE-Ernährungskreises gut ausgefüllt?</li> <li>■ Wo entstehen vielleicht Lücken?</li> <li>■ Wie könnte ergänzt werden?</li> <li>■ Was kann es bedeuten, langfristig von einer Lebensmittelgruppe nur wenig zu essen?</li> <li>■ Was sind Vor- und Nachteile des Trends?</li> </ul>	<p>TN auffordern, die Lebensmittel in den DGE-Ernährungskreis (Poster oder gezeichnetes Kreisdiagramm) einzusortieren und Impulsfragen stellen, um die Diskussion in Gang zu bringen. Falls TN Vor- und Nachteile oder Lücken nicht erkennen, können die Diskussionspunkte aus den Steckbriefen der Trends/Diäten eingebracht werden.</p> <p>Wichtig ist, dass den TN bewusst wird, dass jeder Trend/jede Diät/jede Ernährungsweise aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet werden sollte: zum Zweck der Gewichtsreduktion (evtl. nur kurzzeitig)? Wie abwechslungsreich oder bedarfsdeckend ist die Auswahl an Lebensmitteln? Wie nachhaltig ist die Lebensmittelauswahl?</p>	 <p>DGE-Ernährungskreis, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn</p>	Plenum	
	<p><b>Ziel:</b> Überleitung zum Mittagessen</p> <p><i>Auch beim Mittagessen wollen wir auf die Bereiche des DGE-Ernährungskreises achten und beim Essen schauen, inwiefern alle Bereiche enthalten sind.</i></p>				
<b>Zubereitung</b>					
25	<p><b>Hinweis zur Hygiene:</b> Vor der Zubereitung ggfs. die wichtigsten Hygieneregeln erläutern:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Haare zusammenbinden</li> <li>■ Schmuck an den Händen ablegen</li> <li>■ Hände gründlich mit Seife waschen</li> <li>■ Schürze – kann situationsabhängig entschieden werden</li> </ul>				
	<p>Wichtig: TN oder Institution haben sich im Vorfeld des Events auf ein Gericht geeinigt.</p> <p>Auswahlmöglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MAULTASCHENBURGER</li> <li>■ POWER-BOWL</li> <li>■ SOUP-TO-GO</li> </ul>				
	Uhrzeit für gemeinsames Essen bekannt geben			Material → ab Seite 103	
<b>Gemeinsam essen</b>					
15	Auf Tischset aufmerksam machen	Gemeinsam am Tisch essen	Tisch	Tischset (für jeden TN einen Essplatz)	
	<b>Ziel:</b> TN unterhalten sich über verwendete Lebensmittel (ernährungsphysiologische Aspekte, ökologische Aspekte ...)	Fragen können entsprechend dem zubereiteten Gericht während des Essens diskutiert werden.			

Zeit in Minuten	Inhalte (kursiv = Inhalt des EL <sup>24</sup> an TN <sup>25</sup> ) und Ziele	Methode und Hinweise	Form	Medien
	<p><b>Impulsfragen zu MAULTASCHENBURGER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <i>Wieso haben wir uns heute für Vollkornbrötchen entschieden? (Ballaststoffe, längere Sättigung, weniger Heißhunger)</i></li> <li>■ <i>Kann man Maultaschen auch selbst herstellen? Hat das schon mal jemand von Euch gemacht?</i></li> <li>■ <i>Wieso verwenden wir im Winter lieber keine/kaum Tomaten? (Im Winter keine Saison; Anbau entweder im Ausland oder in heimischen, beheizten Gewächshäusern – beides ist ökologisch nicht so ideal, wie Gemüse saisonal zu kaufen. Außerdem ist Gemüse in der entsprechenden Saison auch meist günstiger und hat mehr Geschmack, wobei hier die Züchtung schon viel getan hat.)</i></li> <li>■ <i>Was könnte man statt Frischkäse noch auf den Burger geben, falls Ihr keinen Frischkäse im Kühlschrank habt?</i></li> </ul> <p><b>Impulsfragen zu POWER-BOWL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <i>Können Linsen roh gegessen werden?</i></li> <li>■ <i>„Linsen sind ein Arme-Leute-Essen“? Wie ist Deine/Eure Meinung hierzu?</i></li> <li>■ <i>Warum sind Linsen so „gesund“?</i></li> <li>■ <i>Was ist Couscous? Woher stammt Couscous?</i></li> <li>■ <i>Durch welche Lebensmittel könnte ich Couscous ersetzen? (Bezug zu Regionalität)</i></li> <li>■ <i>Wie sollte man Couscous lagern? (Vorratshaltung)</i></li> <li>■ <i>Warum röstet man Nüsse an? Wie röstet man Nüsse an?</i></li> <li>■ <i>Wie werden Nüsse richtig gehackt?</i></li> </ul> <p><b>Impulsfragen zu SOUP-TO-GO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <i>Könnt Ihr Euch vorstellen, warum im Rezept SOUP-TO-GO Tofu verwendet wird?</i></li> <li>■ <i>Aus was wird Tofu hergestellt?</i></li> <li>■ <i>Wieso kann Tofu als Fleischersatz verwendet werden?</i></li> <li>■ <i>Welche Lebensmittel gibt es noch, die viel Eiweiß enthalten?</i></li> <li>■ <i>Diskussionspunkte: weniger Fleisch – warum?</i></li> <li>■ <i>Muss ich für eine Suppe nicht erst alle Zutaten kochen, z. B. rohe Karotte in der Suppe? Schmeckt das?</i></li> <li>■ <i>Was kann ich anstatt Frühlingszwiebeln, z. B. im Winter, verwenden?</i></li> </ul>			
	<p><b>Ziel:</b> Thema „Vermeidung von Lebensmittelverschwendung“ aufgreifen.</p> <p><i>Wie Du siehst, sind noch einige Lebensmittel übriggeblieben – wir wollen Lebensmittelverschwendung vermeiden und haben daher Butterbrottüten (oder Boxen) mitgebracht. Pack Dir gerne ein, was Dir schmeckt und was Du zu Hause noch verwenden kannst.</i></p>	<p>Daten zur Lebensmittelverschwendung sind auf der Website des BfE zu finden (Artikel (2022): „<a href="#">Lebensmittelabfälle in Deutschland: Aktuelle Zahlen zur Höhe der Lebensmittelabfälle nach Sektoren</a>“).</p>		<p>Butterbrottüten oder Reste-Boxen (recyclebar)</p>
	<p>Verabschiedung</p>			

#### 4. HINTERGRUNDINFORMATIONEN UND STECKBRIEFE

##### Nährwerte und Zutaten von Trend-Lebensmitteln



Zutaten: Entrahmte Milch, Milcheiweiß 8,0%, SAHNE, Kakaopulver 1,7%, fettarmes Kakaopulver 0,2%, modifizierte Stärke, Laktase, Verdickungsmittel (Carrageen, E 466), Süßungsmittel (E 950, Sucralose), natürliches Aroma

Durchschnittliche Nährwerte je 100 g:

Energie	319 kJ/76 kcal
Fett	1,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
Kohlenhydrate	5,5 g
davon Zucker	4,0 g
Eiweiß	10,0 g
Salz	0,12 g



Zutaten: Trinkwasser, Rapsöl, 7% Weizengluten, Zwiebeln, Stärke, Verdickungsmittel: Methylcellulose, Carrageen; natürliches Aroma, Gewürzextrakte, Kochsalz, Branntweinsig, 1% Weizenmehl, Gewürze, Kartoffelprotein, Haferfasern, Traubenzucker, Kräuter

Durchschnittliche Nährwerte je 100 g:

Energie	699 kJ/168 kcal
Fett	12 g
davon gesättigte Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	6,4 g
davon Zucker	0,8 g
Eiweiß	7,1 g
Salz	1,8 g



Zutaten: Rindfleisch, Zucker, Meersalz, Sojasoßenpulver (Weizen, Sojabohnen, Salz, Maltodextrin), hydrolisiertes Maisprotein, Hefeextrakt, Nitritpökelsalz (Salz, Konservierungsstoff: Natriumnitrit), Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Antioxidationsmittel (Extrakt aus Rosmarin), Säureregulator (Citronensäure), Aroma, Ananaspulver, Holzrauch

Durchschnittliche Nährwerte je 100 g:

Energie	1165 kJ/275 kcal
Fett	4 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g
Kohlenhydrate	18,8 g
davon Zucker	16,5 g
Eiweiß	41 g
Salz	5,6 g

#### BMEL-Ernährungsreport 2023

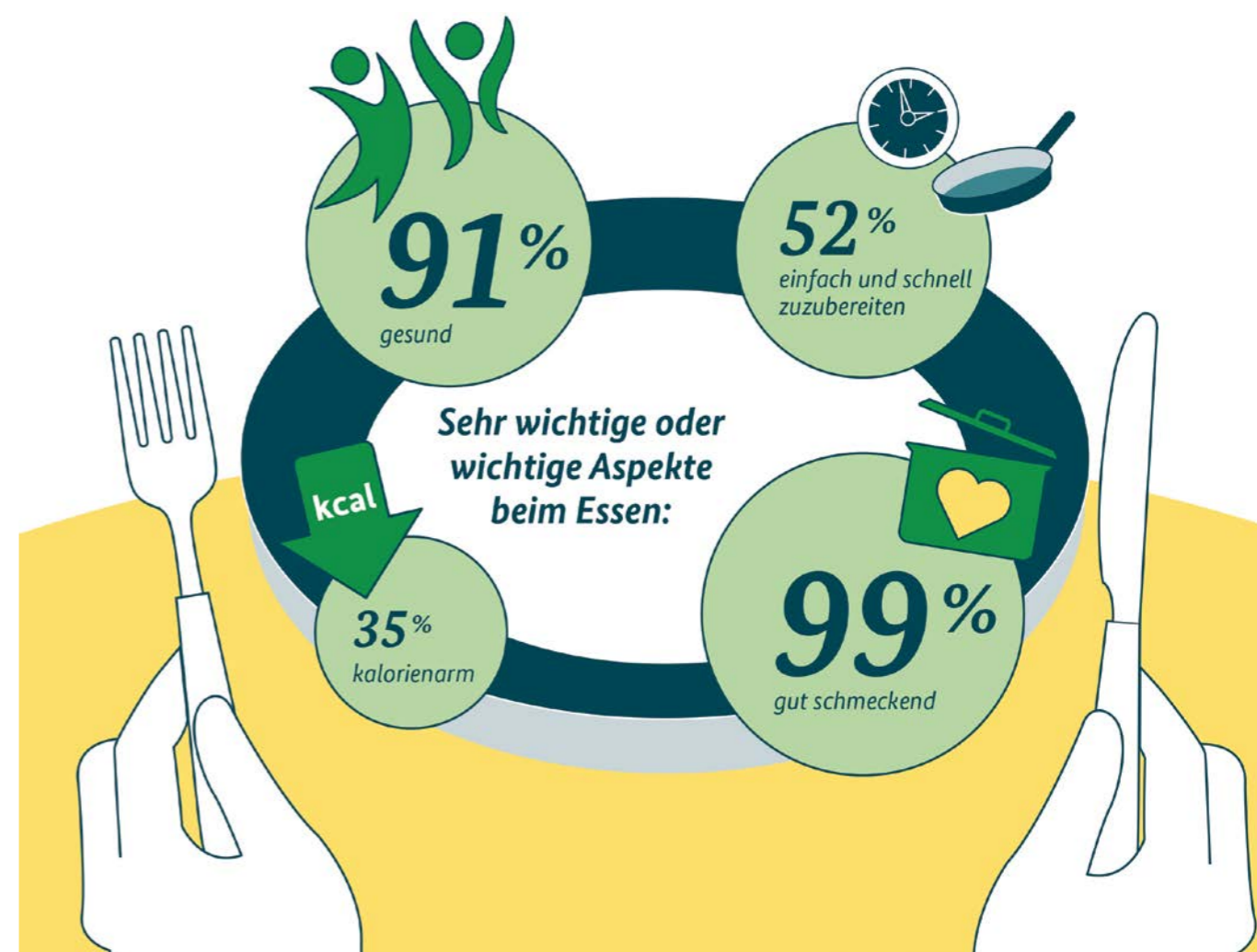


Abbildung 7: Aus BMEL-Ernährungsreport 2023: Was ist den Befragten beim Essen (sehr) wichtig?<sup>27</sup>

#### Abwechslungsreiche Ernährung

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher man isst, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung. Mit einer bunten Auswahl aus allen Lebensmittelgruppen gelingt es leicht, vollwertig zu essen und zu trinken.

27 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2023): Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2023.

## Steckbrief zum Einkaufskorb #vegan



<b>Beispiele für den Einkaufskorb #vegan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veggie Gyros aus Soja</li> <li>• Haferdrink</li> <li>• veganes Jerky</li> <li>• Pflanzliche Sahne-Alternative</li> <li>• Brokkoli/Karotte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apfel</li> <li>• vegane Pasta</li> <li>• Linsen-Aufstrich</li> </ul>
<b>Beispielhafte Einordnung in DGE-Ernährungskreis</b>	Obst und Gemüse	Apfel, Brokkoli, Karotte
	Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen	Veggie Gyros aus Soja, veganes Jerky, Linsenaufstrich
	Kartoffeln, Getreide, Brot, Nudeln	vegane Pasta
	Pflanzliche Öle, Butter und Margarine	Pflanzliche Sahne-Alternative
	Milch und Milchprodukte	Haferdrink <sup>28</sup>
	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	—
<b>Definition der DGE</b>	„Die vegane Ernährung ist eine strenge Form der vegetarischen Ernährung, bei der ausschließlich pflanzliche Lebensmittel verzehrt werden. Gemieden werden alle vom Tier stammenden Lebensmittel wie Fleisch und Milch aber beispielsweise auch Honig und vom Tier stammende Zusatzstoffe wie z.B. manche Aromen aus Fleisch, Fisch oder Milch.“ <sup>29</sup>	

<sup>28</sup> Pflanzliche Milchalternativen werden in die Gruppe „Milch u. Milchprodukte“ einsortiert, da sie wie Milch verwendet werden. Die Nährstoffzusammensetzung ist jedoch nicht mit Milch vergleichbar.

<sup>29</sup> Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2024): *Vegan essen – klug kombinieren und ergänzen* (Zugriff: 05.07.24)

<b>mögliche Diskussionspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Proteinquellen: Milch, Milchprodukte, Fleisch und Fisch entfallen, stattdessen Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Linsen sowie Sojaprodukte (Sojadrink, -joghurt, Tofu, Tempeh etc.) + weitere Proteinquellen (z. B. Seitan)</li> <li>■ Umweltfreundlichkeit</li> <li>■ Pflanzliche Ernährung ist bei geeigneter Lebensmittelauswahl gesundheitsfördernd und ernährungsphysiologisch wertvoll, wenn sie überwiegend aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Nüssen, Samen, wertvollen Pflanzenölen und Vollkornprodukten besteht. Wenn jedoch viel verarbeitete Ersatzprodukte konsumiert werden (enthalten hohe Zusätze an Zucker, Fett und Speisesalz), ist dies ernährungsphysiologisch ungünstig.</li> <li>■ Ersatzprodukte kosten viel Geld.</li> <li>■ evtl. Mangelernährung (siehe kritische Nährstoffe)</li> </ul>
<b>kritische Nährstoffe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ „Um den Nährstoffbedarf im Rahmen einer veganen Ernährung zu decken, ist eine sorgfältige Lebensmittelauswahl erforderlich. <b>Besonders kritische Nährstoffe sind Vitamin B<sub>12</sub> und Jod.</b> Weitere kritische Nährstoffe sind Protein, langkettige Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Vitamin B<sub>2</sub>, Calcium, Eisen, Jod, Zink, Selen und ggf. Vitamin A.</li> <li>■ Einen Beitrag zur Jodversorgung leistet fluoridiertes Jodsalz sowie mit Jod angereicherten Lebensmitteln, z. B. Pflanzendrinks. Algen mit definiertem Jodgehalt können die Jodversorgung ebenfalls unterstützen. Wenn nicht ausreichend jodhaltige Lebensmittel verzehrt werden, sollte in ärztlicher Absprache ein Jodpräparat zugeführt werden. Das lebensnotwendige <b>Vitamin B<sub>12</sub> kommt ausreichend nur in tierischen Lebensmitteln vor und muss supplementiert werden.</b></li> <li>■ Veganerinnen und Veganer können mit herkömmlichen pflanzlichen Lebensmitteln, einschließlich Algen, sowie fermentierter Lebensmittel wie Sauerkraut, ihre Vitamin B<sub>12</sub>-Zufuhr nicht sicherstellen. Um das Auftreten von Mangelzuständen zu vermeiden, ist es daher unerlässlich, dauerhaft und regelmäßig ein Vitamin B<sub>12</sub>-Präparat einzunehmen und die Versorgung regelmäßig ärztlich überprüfen zu lassen.“<sup>29</sup></li> </ul>
<b>Bewertung der DGE</b>	„Für die gesunde erwachsene Allgemeinbevölkerung kann neben anderen Ernährungsweisen auch eine vegane Ernährung, unter der Voraussetzung der Einnahme eines Vitamin B12-Präparats, einer ausgewogenen, gut geplanten Lebensmittelauswahl sowie einer bedarfsdeckenden Zufuhr der potenziell kritischen Nährstoffe (ggf. auch durch weitere Nährstoffpräparate), eine gesundheitsfördernde Ernährung darstellen.“ <sup>30</sup>

<sup>30</sup> Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2024): *Ausgewählte Fragen und Antworten zu veganer Ernährung* (Zugriff: 05.07.24)

Steckbrief zum Einkaufskorb #lowcarb #ketogen



<b>Beispiele für den Einkaufskorb #lowcarb #ketogen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eier</li> <li>• Kokosöl</li> <li>• Keto-Brötchen</li> <li>• Nüsse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avocado</li> <li>• Fisch</li> <li>• Gurke</li> </ul>
<b>Beispielhafte Einordnung in DGE-Ernährungskreis</b>	Obst und Gemüse	Gurke, Avocado
	Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen	Nüsse
	Kartoffeln, Getreide, Brot, Nudeln	Keto-Brötchen
	Pflanzliche Öle, Butter und Margarine	Kokosöl
	Milch und Milchprodukte	—
	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Eier, Fisch
<b>Erklärungen zu low-carb</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Alle Lebensmittel besitzen eine bestimmte Nährstoffzusammensetzung, die der Körper zum Aufbau und für den Stoffwechsel benötigt.</li> <li>■ Zu den Hauptnährstoffen gehören Kohlenhydrate, <b>Fette</b> und <b>Eiweiß</b>. Als Basis der Ernährung wandelt der Körper diese Stoffe beim Stoffwechsel in Energie um.</li> <li>■ Kohlenhydrate – Carbs, Fett – Fat und Eiweiß – Protein</li> <li>■ Wenn eine Kostform „low-carb“ ist (also keine oder kaum Kartoffeln, Reis, Brot und Nudeln enthält), dann enthält sie meist viel Fett oder Eiweiß.</li> <li>■ Low-carb ist also erst mal nur eine Beschreibung für eine Ernährungsform, die wenig oder kaum Kohlenhydrate enthält.</li> <li>■ Meist wird eine low-carb-Ernährung mit dem Ziel der Gewichtsabnahme durchgeführt.</li> </ul>	

<b>Erklärungen zu low-carb</b>	<p>Idee für ein Schaubild zum besseren Verständnis:</p> <p>Kohlenhydrate (KH) – Carbs Fett – Fat Eiweiß – Protein</p> <p style="text-align: center;"><b>LOW CARB</b> → <b>HIGH FAT OR HIGH PROTEIN</b></p>
<b>Formen von low-carb</b>	<p>Eine genaue Definition für low-carb gibt es nicht, jedoch zahlreiche Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Schlank im Schlaf</b></li> <li>■ Dukan-Diät</li> <li>■ Atkins-Diät (&lt;50 g KH/Tag)</li> <li>■ Ketogene Ernährung (20–60 g KH/Tag)</li> <li>■ Paleo-Diät (siehe nächste Seite)</li> <li>■ South-Beach-Diät (Nüsse, Öle, Fisch bevorzugt; keine Weißmehlprodukte; viele proteinreiche Lebensmittel)</li> <li>■ <b>Glyx-Diät</b> (Lebensmittel-Auswahl erfolgt nach glykämischem Index)</li> <li>■ <b>LOGI-Methode</b> (Low Glycemic and Insulinemic Diet)</li> <li>■ low-carb: weniger als 26% (maximal 130 g) KH pro Tag (zum Vergleich: DGE empfiehlt über 50% KH)</li> <li>■ very-low-carb: unter 10% (50 g) KH pro Tag</li> </ul>
<b>mögliche Diskussionspunkte</b>	<b>Eher positive Aspekte</b>
	<p>„Gemüse-basierte und moderate low-Carb-Formen sind dagegen durchaus positiv zu bewerten. Häufig sind sie kalorienärmer als eine normale Mischkost und können daher tatsächlich zu einem Gewichtsverlust führen.“<sup>31</sup></p> <p><b>Eher negative Aspekte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Abwechslungsreiche Ernährung? (nur wenig oder keine Getreideprodukte – Zufuhr an Ballaststoffen häufig zu gering)</li> <li>■ low-carb-Lebensmittel sind häufig teuer und stark verarbeitet (Gesundheit und Nachhaltigkeit)</li> <li>■ evtl. hoher Konsum an Fleisch</li> <li>■ bei z.B. ketogener Ernährung: extreme Einschränkungen in der Ernährung, die v.a. unterwegs nur schwierig umsetzbar sind</li> <li>■ je nach Art der Diät keine Kostformen auf Dauer oder für Dauerernährung nicht geeignet</li> </ul>
<b>low-carb am Abend?</b>	<p>„Verschiedene low-Carb-Varianten setzen auf einen Kohlenhydratverzicht vor allem am Abend. Auf diese Weise soll der Insulinspiegel abends sinken und so der Körper über Nacht Fettpolster abbauen. Ob das in der Praxis funktioniert, ist wissenschaftlich nicht eindeutig bewiesen. Vermutlich geht ein Gewichtsverlust häufig auf eine geringere Gesamtenergiezufuhr zurück.“<sup>28</sup></p>
<b>Bewertungen</b>	siehe Diskussionspunkte

31 Quelle: Verbraucherzentral Hessen (2019): Low Carb, Slow Carb, No Carb: Sinnvoll oder überflüssig? (Zugriff: 04.07.23)

Steckbrief zum Einkaufskorb #paleo #steinzeitdiät



<b>Beispiele für den Einkaufskorb #paleo #steinzeitdiät</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleisch</li> <li>• Fisch</li> <li>• Paleo-Backmischung</li> <li>• Paleo-Nudeln</li> <li>• Goji-Beeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eier</li> <li>• Olivenöl</li> <li>• Nüsse</li> </ul>
<b>Beispielhafte Einordnung in DGE-Ernährungskreis</b>	Obst und Gemüse	Goji-Beeren
	Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen	Nüsse
	Kartoffeln, Getreide, Brot, Nudeln	Paleo-Backmischung, Paleo-Nudeln
	Pflanzliche Öle, Butter und Margarine	Olivenöl
	Milch und Milchprodukte	—
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fleisch, Fisch, Eier	
<b>Definition der DGE</b>	<p>„Die Bezeichnung Paleo-Diät steht für eine Ernährungsweise, die zu Zeiten des Paläolithikums, der Altsteinzeit, vorherrschend war. Daher wird die <b>Paleo-Diät auch als Steinzeiter-nährung</b> bezeichnet. Anhänger der Paleo-Ernährung vertreten die Auffassung, dass sich die damalige Ernährung evolutionsbedingt auch heute noch positiv auf den Menschen auswirkt, da die Gene der Menschheit seit Jahrtausenden unverändert sind. Die Paleo-Ernährung orientiert sich an den in der Steinzeit vermeintlich verfügbaren Lebensmitteln: <b>Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse, Obst und Nüsse</b>. Auf andere Lebensmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte, Zucker oder Milch und Milchprodukte, wird dagegen komplett verzichtet.“<sup>32</sup></p> <p>„Die <b>wichtigste Regel</b> für alle Varianten der Paleo-Diät lautet:  <b>Erlaubt ist alles, was unsere Vorfahren vor tausenden von Jahren schon jagen, sammeln, pflücken und fischen konnten.</b>“<sup>32</sup></p>	

<b>„verbotene“ Lebensmittel<sup>29</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zucker, Zuckersatzstoffe und Süßstoffe, Agavendicksaft, Süßigkeiten</li> <li>■ Softdrinks, Alkohol, Kaffee</li> <li>■ Getreide und Getreideprodukte wie Gebäck, Kuchen, Nudeln, Couscous und Bulgur, insbesondere Weißmehl (bei einigen Versionen der Paleo-Diät ist Vollkorngetreide in Maßen erlaubt)</li> <li>■ Hülsenfrüchte (auch Erdnüsse und Sojaprodukte)</li> <li>■ Milch und Milchprodukte wie Joghurts, Sahne, Quark, Käse</li> <li>■ raffinierte Pflanzenöle und -fette</li> <li>■ Zusatzstoffe</li> <li>■ industriell verarbeitete Lebensmittel wie Wurst- und Fleischwaren</li> </ul>
<b>erlaubte Lebensmittel<sup>29</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gemüse, Obst (vor allem Beeren), Nüsse und Samen, Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier</li> <li>■ Zum Süßen werden Honig und Ahornsirup verwendet.</li> <li>■ Als „gesunde“ Fette gelten Ghee (geklärte Butter), Kokosöl, Olivenöl, Avocadoöl, Macadamia-, Walnuss- und Sesamöl, Palmöl sowie Speck und Schmalz.</li> <li>■ Eingeschränkt erlaubt sind Kartoffeln und Reis. Sie sind aber nur selten und in kleinen Portionen zu verzehren.</li> </ul>
<b>mögliche Diskussionspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ hoher Verzehr an Fleisch, Fisch, Eiern (auch Nachhaltigkeitsaspekt)</li> <li>■ keine Hülsenfrüchte, Getreideprodukte – Fehlen von Ballaststoffen</li> <li>■ erfordert Bruch mit traditionellen Ernährungsgewohnheiten (kein Brot, Müsli ...)</li> </ul>
<b>Bewertung der DGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Der tägliche hohe Verzehr tierischer Lebensmittel (Fleisch, Fisch und Eier) ist unter Gesundheits- und Nachhaltigkeitsaspekten kritisch zu sehen.</li> <li>■ Zum anderen kann der völlige Verzicht auf Lebensmittel wie Getreideprodukte (Lieferanten für Ballaststoffe und B-Vitamine), Hülsenfrüchte (hochwertige Proteinquellen, Ballaststoffe, B-Vitamine) und Milchprodukte (wichtige Quellen für Kalzium, Jod, Riboflavin) langfristig möglicherweise zu einem Nährstoffmangel führen.</li> <li>■ Positiv zu bemerken ist, dass auf Zucker, Softdrinks, ernährungsphysiologisch ungünstige Fette (wie trans-Fettsäuren), Fastfood und hochverarbeitete Lebensmittel verzichtet wird und der Fokus auf naturbelassenen Lebensmitteln liegt. Dies kann eine gewünschte Gewichtsabnahme erleichtern.</li> <li>■ Der meist starke Gewichtsverlust scheint allerdings vor allem auf die niedrigere Energiezufuhr zurückzuführen zu sein.</li> </ul>

32 Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Paleo (Zugriff: 30.06.23)

## B. 3 #DINNERWITHFRIENDS- EVENT: SUSTAINABLE FOOD – WIE GEHT DAS? (ONLINE KOCHEVENT)

### 1. ZIELE DES EVENTS

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- werden durch Impulse zur Reflexion der eigenen Verhaltensweisen in Bezug auf eine zukunftsfähige Ernährung angeregt.
- erhalten wichtige Handlungsalternativen für eine nachhaltigere Ernährung und kennen erste Zusammenhänge zwischen dem Konsum von Nahrungsmitteln und deren Auswirkungen auf die Umwelt.
- erhalten praktische Tipps für den Einkauf von regionalen und saisonalen Lebensmitteln sowie zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung.
- lernen den DGE-Ernährungskreis kennen und wissen, welche Lebensmittel(-gruppen) für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeit/ Ernährung notwendig sind.
- haben Freude und Spaß an der Zubereitung von verschiedenen Gerichten und erweitern dabei ihre Kompetenzen in der Zubereitung von Lebensmitteln.

Der Ausbildungsbetrieb/die Hochschule/die Berufsschule

- nimmt die Event-Leitung als Kooperations- und Ansprechpartnerin bzw. -partner im Themenbereich Ernährung wahr.
- nimmt seine/ihre Mitverantwortung für die Resilienz- und Gesundheitsförderung der Auszubildenden/Studierenden wahr.

Das #dinnerwithfriends-Event ist als online Koch-event konzipiert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kochen von zu Hause (alleine oder in kleinen Gruppen) mit und sind so virtuell beim Event dabei.

### 2. ZEITLICHER ABLAUF

25 Min.	Einstieg
25 Min.	Teil 1 Zubereitung Vorspeise: cremiger Suppentraum
25 Min.	Zubereitung Dessert: Fruchtiger Nachtisch mit Kekstopping
5 Min.	Teil 2 Zubereitung Vorspeise: cremiger Suppentraum
45 Min.	Zubereitung Hauptgang: Bulgur-Gemüsepfanne
30–40 oder 20 Min.	Gemeinsames Essen und Abschluss (Variante 1 oder 2)



Es gibt zwei verschiedene Schlussphasen des Events (siehe Drehbuch), die entsprechend der Situation ausgewählt werden können:

- **Variante 1 (Dauer 30–40 Min.):** die TN essen Suppe und Hauptgang in Kleingruppen, das Dessert wird anschließend in großer Runde gegessen.

**Dauer des Events (Gesamt) Variante 1:** ca. 2,5 h

- **Variante 2 (Dauer 20 Min.):** alle TN essen die Suppe gemeinsam, anschließend wird das Event offiziell beendet, sodass Hauptgang und Dessert alleine gegessen werden.

**Dauer des Events (Gesamt) Variante 2:** ca. 2 h

# #dinnerwithfriends

## 3. DETAILLIERTES DREHBUCH

Zeit <i>(in Minuten)</i>	Wer <i>(Koch oder TM)</i>	Inhalte und Ziele <i>(Zubereitungsschritte, Erklärungen, Fragen, usw.)</i>	Material und Medien <i>(Lebensmittel, Online-Tools, usw.)</i>	Aktive Kamera	
				Koch	TM <sup>33</sup> <i>bitte für die jeweilige Zeile ankreuzen</i>
<b>Vorbereitung</b>					
15	TM	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Technik prüfen</li> <li>■ Teilnehmerliste prüfen</li> <li>■ Support bei techn. Problemen der TN<sup>34</sup></li> <li>■ ggf. TN auffordern, Kamera zu aktivieren</li> <li>■ <b>Abfrage: Sind Ton und Lautstärke für alle passend?</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ TN-Liste</li> <li>■ evtl. Folie mit Hinweisen zur Technik einblenden</li> </ul>		x
<b>Einführung und Einstieg – Dauer ca. 25 Min.</b>					
<b>Einstieg</b>					
3	TM	<p><b>Begrüßung aller TN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zielgruppe benennen (Mitarbeiter der Firma/Schüler der Schule usw.)</li> <li>■ Heute wollen wir gemeinsam kochen und über sustainable food/nachhaltiges Essen reden: Warum ist es wichtig, sich über nachhaltige Ernährung Gedanken zu machen? Wie kann eine nachhaltige Ernährung funktionieren?</li> </ul> <p><b>Vorstellung des TM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wer bin ich? Wo bin ich? Meine Aufgabe heute?</li> </ul> <p><b>Spielregeln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mikro aus, Fragen in den Chat an ALLE (→ TM liest und beantwortet mündlich oder schriftlich)</li> <li>■ Kamera an</li> <li>■ optional<sup>35</sup>: Vereinbarung zum Du/Sie während des Events</li> </ul>			x
<b>Kennenlernen</b>					
2	Koch	<p><b>Vorstellung Koch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wer bin ich? In welcher Küche stehe ich? Meine Aufgabe heute?</li> </ul>		x	
10	TM	<p><b>Vorstellungsrunde der TN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bitte aktiviere deine Kamera und stelle dich kurz vor<sup>36</sup>: → In welcher Küche stehst du? → Was verstehst du unter „sustainable food“?</li> </ul>			x

.....  
33 TM= technische Moderation

34 TN = Teilnehmerinnen und Teilnehmer

35 Die Ansprache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer soll so natürlich wie möglich sein und keine unnötige Distanz schaffen, daher wird bewusst „geduzt“. Dies kann von Event-Leitungen ggf. angepasst werden.

36 Spätestens jetzt sollten alle TN ihre Kamera aktivieren und aktiv lassen. Im Feedback von bisher durchgeführten Events zeigte sich, dass die Interaktion und damit auch das Kocherlebnis für alle interessanter sind, wenn die Kameras aktiv sind bzw. das Event ohne aktive Kamera der TN anonym und einseitig werden kann.

# #dinnerwithfriends

Zeit (in Minuten)	Wer (Koch oder TM)	Inhalte und Ziele (Zubereitungsschritte, Erklärungen, Fragen, usw.)	Material und Medien (Lebensmittel, Online-Tools, usw.)	Aktive Kamera	
				Koch	TM
		<p>TM fordert nach und nach jeden TN auf, sich kurz vorzustellen<sup>37</sup></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <i>Danke für die tolle Runde</i></li> </ul> <p>Hinweis: Am besten lässt du deine Kamera direkt an, so sehen wir alle mehr voneinander und du kannst uns während des Kochens auch mal ein Handzeichen geben.</p>			x
<b>Sensibilisierung für das Thema</b>					
10	TM	<p><b>Hinführung zum Thema</b> Heute geht es (neben dem Kochen und Essen) um sustainable eating/food oder nachhaltige Ernährung – gerade hat jede/r ihr/sein Verständnis zu nachhaltiger Ernährung genannt – wir haben zunächst eine Definition zur Nachhaltigkeit:</p> <p><b>Folie 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aus Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung (1987): <i>Hier wird „Nachhaltigkeit“ als eine Entwicklung bezeichnet, „die den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen“.</i><sup>39</sup></li> <li>■ Heute soll es um Essen und Trinken gehen – also nachhaltige Ernährung/sustainable eating oder food, denn nachhaltige Ernährung ist ein wesentlicher Teil einer nachhaltigen Entwicklung.</li> </ul> <p><b>Folie 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ verschiedene Definitionen vorlesen</li> <li>■ Doch was bedeuten diese Aussagen zu nachhaltiger Ernährung denn im Alltag konkret?</li> </ul>	<p>Begleitende Folien einblenden<sup>38</sup></p> <p>Folie 1 und 2</p>		
10	TM	<p><b>Folie 3:</b> Wir wollen heute einfache Grundsätze<sup>40</sup> vorstellen, wie man zukunftsfähig essen kann:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mehr pflanzliche Lebensmittel</li> <li>2. regional und saisonal ist die bessere Wahl</li> <li>3. Bio-Lebensmittel bevorzugen</li> <li>4. Lebensmittel wertschätzen statt entsorgen</li> <li>5. weniger verarbeitete Lebensmittel (so natürlich wie möglich)</li> <li>6. fair gehandelte Lebensmittel</li> <li>7. ressourcenschonendes Haushalten (Einkaufswege, Verpackung etc.)</li> <li>8. genussvolle und bekömmliche Speisen</li> </ol>	<p>Folie 3 und 4</p>		x

37 Die direkte Ansprache der TN ist gerade zu Beginn des Events – auch zum gegenseitigen Kennenlernen – sehr wichtig.

38 Abfrage, ob Folien gut sichtbar und leserlich sind (ggf. Änderungen des Layouts im Konferenz-Tool erläutern).

39 Quelle: Lexikon der Nachhaltigkeit, Volker Hauff (2015): Brundtland Bericht 1987: *Unsere gemeinsame Zukunft* (Zugriff: 10.02.23)

40 Quelle: Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung e.V., Dr. Karl von Koerber (2012): *Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung* (Zugriff: 10.02.23)

# #dinnerwithfriends

Zeit (in Minuten)	Wer (Koch oder TM)	Inhalte und Ziele (Zubereitungsschritte, Erklärungen, Fragen, usw.)	Material und Medien (Lebensmittel, Online-Tools, usw.)	Aktive Kamera	
				Koch	TM
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Wir werden heute einige Grundsätze näher beleuchten.</li> <li>Doch warum soll man diese Grundsätze beachten? Oder: Lohnt es sich überhaupt, nachhaltig zu essen?</li> <li>Schauen wir uns zunächst an, was unser Essen mit dem Klima zu tun hat:</li> <li>Schätzfrage: Wie groß ist der Anteil (in%), den die Ernährung am Gesamtausstoß an Treibhausgasen in D hat? → 16%<sup>41</sup> (1,7 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente<sup>42</sup>)</li> </ul> <p><b>Folie 4:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Also kann man zunächst festhalten: Unsere Ernährung beeinflusst das Klima – wenn wir also nachhaltig essen, schonen wir Umwelt und Klima.</li> <li>Welche weiteren Vorteile eine nachhaltige Ernährung hat und wie sich diese ganz leicht umsetzen lässt, zeigen wir euch heute.</li> <li>Also lasst uns starten!</li> </ul>	<p>Quiz einblenden<sup>43</sup></p> <p>Hinweis: Hier wird lediglich die Situation in Deutschland betrachtet. Im Kapitel Hintergrundinformationen (Seite 84) wird ein Artikel der DGE zitiert „Der Beitrag der Ernährung an den Treibhausgasemissionen liegt weltweit bei 25–30%.“</p>		
<b>Zubereitung Vorspeise: CREMIGER SUPPENTRAUM (Teil 1) – Dauer ca. 25 Min.</b>					
2	TM	<p><b>Vorstellung der Vorspeise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wir zeigen Euch heute eine Basic-Suppe, die sehr variabel ist – kann also je nach Saison oder vorhandenem Gemüse im Kühlschrank abgewandelt werden (also eine „leftover-Suppe“ ... das, was eben noch übrig ist, Suppe aus Gemüseresten).</li> <li>Heute haben wir uns für eine Suppe mit (Gemüse nennen) entschieden.</li> <li>Hinweis: TM muss alle <b>Zubereitungsschritte</b> in den Chat kopieren.<sup>44</sup></li> </ul>			x
<b>Schritt 1 – Vorbereitung</b>					
5	Koch	<p><b>Gemüse waschen, Zwiebel und Kartoffel schälen und kleinwürfeln.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse, Kartoffeln waschen (für Vorspeise + Hauptgericht)</li> <li>Kartoffel schälen und kleinwürfeln</li> <li>Zwiebel schälen und zerkleinern               <ul style="list-style-type: none"> <li>Erklärung Koch: Wie wird eine Zwiebel richtig zerkleinert? (Link zum <a href="#">Krallengriff</a>)</li> <li>Hinweis: Die Hälfte der kleingeschnittenen Zwiebel für das Hauptgericht aufbewahren.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwiebel, Kartoffel</li> <li>Gemüse für Vorspeise + Hauptgericht (Lauch, 2 Karotten etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüsebrett</li> <li>Messer</li> <li>Sparschäler</li> <li>Teller</li> <li>Schälchen</li> </ul>	x



41 Quelle: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (2022): [Kohlenstoffdioxid-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland](#) (Zugriff: 03.05.2023)

42 Erklärung zu CO<sub>2</sub>-Äquivalente: Die verschiedenen Treibhausgase (Methan, Lachgas, CO<sub>2</sub>) schädigen das Klima unterschiedlich stark. Um diese Auswirkungen miteinander vergleichen zu können, wurde die Einheit CO<sub>2</sub>-Äquivalente eingeführt.

43 Sollte im Web-Tool keine Quiz-Funktion vorhanden sein, kann [www.kahoot.it](#) verwendet werden oder TN schreiben Schätzung in den Chat.

44 Bitte alle Zubereitungsschritte und wichtigen Informationen für die TN in den Chat schreiben, so kann man bei techn. Problemen dem Event folgen.

# #dinnerwithfriends

Zeit (in Minuten)	Wer (Koch oder TM)	Inhalte und Ziele (Zubereitungsschritte, Erklärungen, Fragen, usw.)	Material und Medien (Lebensmittel, Online-Tools, usw.)	Aktive Kamera	
				Koch	TM
1	Koch	<p><b>Gemüse schälen und kleinwürfeln.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ evtl. Erklärung Koch zum Schälen mit Sparschäler (Link zum Video „Sicher Schälen“ des Bundeszentrums für Ernährung)<sup>45</sup></li> <li>■ Karotten schälen und kleinschneiden/raspeln</li> <li>■ Lauch kleinschneiden. Hinweis: Die Hälfte des kleingeschnittenen Lauchs und die Hälfte der kleingeschnittenen Karotten für das Hauptgericht aufbewahren.</li> <li>■ Hinweis: Behälter für benutztes Besteck (Ordnungsschale) und für Gemüseschalen zeigen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gemüsebrett</li> <li>■ Messer</li> <li>■ Sparschäler</li> <li>■ Küchenreibe</li> </ul>	X	
<b>Input zu saisonalem Gemüse/Obst</b>					
5	TM	<p><b>Während TN und Koch Gemüse schälen/kleinwürfeln:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Es wird oft von saisonalem Gemüse/Obst gesprochen – manchmal schwer zu verstehen, denn im Supermarkt ist ja immer alles vorhanden.</li> <li>■ Also ist die Frage: Woher kommt das Obst und Gemüse im Supermarkt eigentlich? Pauschal kann man das schwer beantworten – allg. liegt der Selbstversorgungsgrad für Obst bei ca. 20% und bei Gemüse bei ca. 36%.<sup>46</sup></li> <li>■ Also, warum sollten wir darauf achten? Vorteile von saisonalem oder im besten Fall heimischem Gemüse/Obst: <ul style="list-style-type: none"> <li>• schmeckt besser (aufgrund langer Transportwege wird Obst/ Gemüse meist sehr früh geerntet, daher oft geschmacksarm)</li> <li>• ist frischer</li> <li>• ist günstiger</li> <li>• schont das Klima (lange Transportwege kosten Energie und CO<sub>2</sub>)</li> </ul> </li> <li>■ Wie kann man das praktisch umsetzen? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schauen, was Saison hat – App-Tipp: kostenlose Infos des BZfE „Der Saisonkalender“ (sehr übersichtlich, jede Sorte aufgeführt, im Supermarkt abrufbar).</li> <li>• Beim Einkauf auf Herkunft achten (am besten aus Deutschland).</li> </ul> </li> <li>■ Folien ausblenden + Hinweis, dass Links im Nachgang an alle TN per Mail versandt werden.</li> <li>■ Abfrage: Haben alle TN Gemüse geschnitten? (Handzeichen in die Kamera)</li> </ul>	<p>Begleitende Folien einblenden Folie 5 und 6</p>  	X	

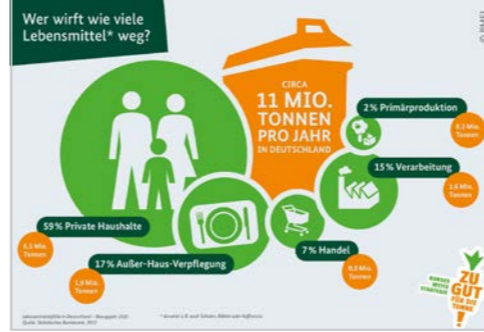
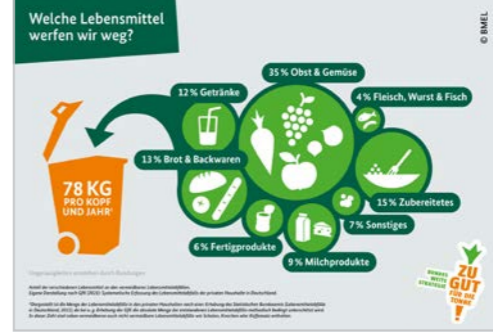

45 Tipps aus der Praxis wurden in Feedbackbögen als besonders hilfreich und wertvoll eingestuft.

46 Quelle: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Entwicklung (2022): [Selbstversorgungsgrad in Deutschland](#) (Zugriff: 04.07.23)

# #dinnerwithfriends

Zeit <i>(in Minuten)</i>	Wer <i>(Koch oder TM)</i>	Inhalte und Ziele <i>(Zubereitungsschritte, Erklärungen, Fragen, usw.)</i>	Material und Medien <i>(Lebensmittel, Online-Tools, usw.)</i>	Aktive Kamera	
				Koch	TM
<b>Schritt 2 – Öl im Topf erhitzen / Vorbereitetes Gemüse zufügen</b>					
5	Koch	<b>750 ml Wasser od. Gemüsebrühe vorbereiten.</b> <b>Öl in einem Topf erhitzen.</b> <b>Zuerst Zwiebel, dann Kartoffel und Gemüse andünsten.</b> Hinweis: Falls es in der Küche zu laut wird, muss TM übernehmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Öl</li> <li>■ Topf</li> <li>■ Gemüsebrühe-Pulver</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Messbecher</li> <li>■ Kochlöffel</li> <li>■ EL</li> </ul>	x
<b>Schritt 3 – Garkochen</b>					
2	Koch	<b>Mit Flüssigkeit aufgießen und 20 Min. köcheln lassen.</b>			x
5	Koch	<b>Küche aufräumen.</b>			x
	Koch	Während die Suppe köchelt, wird das Dessert zubereitet.			x
<b>Zubereitung Dessert: FRUCHRIGER NACHTISCH MIT KEKSTOPPING – Dauer ca. 25 Min.</b>					
3	TM	<b>Vorstellung des Desserts</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ sehr einfaches, schnelles und leckeres Dessert</li> <li>■ ähnlich zur Suppe anpassbar an das, was noch in der Obstschale liegt</li> <li>■ passendes Obst der Saison, das verwendet wird, nennen</li> </ul>			x
<b>Schritt 1 – Vorbereitung Obst</b>					
5	Koch	<b>Früchte waschen, evtl. schälen und kleinschneiden.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Obst gut waschen</li> <li>■ Orange schälen und in kleine Stücke schneiden</li> <li>■ Apfel entkernen und kleinschneiden (mundgerecht)</li> <li>■ Apfel mit etwas Zitronensaft beträufeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Obst</li> <li>■ Zitronensaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Schneidebrett</li> <li>■ kleines Messer</li> </ul>	x
<b>Schritt 2 – Vorbereitung Quark-Joghurtmasse</b>					
2	Koch	<b>Quark, Joghurt und Süßungsmittel in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Quark und Joghurt in eine Schüssel geben</li> <li>■ Hinweis zum Joghurt: ½ oder ¾ eines großen Bechers</li> <li>■ beides mit dem Zucker und Vanillezucker verrühren (Hinweis: Die Zugabe von Zucker oder Honig ist optional)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Quark</li> <li>■ Joghurt</li> <li>■ Zucker/Honig</li> <li>■ Vanillezucker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Schneebesen</li> <li>■ große Schüssel</li> <li>■ Esslöffel (EL)</li> </ul>	x

# #dinnerwithfriends

			Aktive Kamera		
Zeit (in Minuten)	Wer (Koch oder TM)	Inhalte und Ziele (Zubereitungsschritte, Erklärungen, Fragen, usw.)	Material und Medien (Lebensmittel, Online-Tools, usw.)	Koch	TM
<b>Input – Lebensmittelverschwendung (Zahlen)</b>					
5	TM	<p><b>Während TN Zutaten verrühren (oder wenn alle TN Schritt 2 abgeschlossen haben):</b> Wenn wir von sustainable food/nachhaltigem Essen oder Handeln sprechen, geht es auch darum, mit den bereits eingekauften Lebensmitteln wertschätzend umzugehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Denn für die Herstellung von Lebensmitteln werden Rohstoffe, Energie, Wasser und Arbeitskraft benötigt – landen Lebensmittel in der Tonne, werden wertvolle Ressourcen verschwendet.</li> <li>■ Leider landen relativ viele Lebensmittel im Müll – viele sogar noch ungeöffnet.</li> </ul>	<p>Begleitende Folien einblenden (Folie 7 und 8)</p>  		
		<p><b>Zusammengefasst:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ etwa 11 Mio. Tonnen Lebensmittel pro Jahr landen im Müll (in D)<sup>47</sup></li> <li>■ 59% davon im Haushalt. D. h. jeder von uns wirft ca. 78 kg pro Jahr weg</li> <li>■ Was wird eigentlich überwiegend entsorgt? Falls möglich, Umfrage einblenden: Was landet wohl am häufigsten im Müll?</li> </ul> <p><b>Antwortmöglichkeiten:</b> frisches Gemüse/Obst, Fleisch/Wurst, Milchprodukte, Brot/Backwaren, Fertigprodukte, Getränke, Gekochtes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Grafik einblenden (Folien)</li> <li>■ Daher steht bei dem Rezept z. B. so eine Auswahl an Obst oder Milchprodukten → Hier kann man wirklich das nehmen, was man noch im Kühlschrank hat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ggf. Link zum <a href="#">YouTube-Video</a> des BMEL</li> <li>■ ggf. Umfrage einblenden</li> <li>■ evtl. Poster einblenden (Folie 9)</li> </ul> 		
<b>Schritt 3 – Dessert schichten</b>					
5	Koch	<p><b>In drei hohe Gläser abwechselnd Quarkcreme und Früchte einschichten.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hinweis: Es können auch Marmeladengläser o. ä. verwendet werden (mit Deckel).</li> <li>■ hohe Gläser bereitstellen und Quarkmischung und Obst einschichten</li> <li>■ Hinweis: Das Rezept beinhaltet 3 Portionen, sodass keine Joghurt- und Quarkreste im Becher bleiben, die 3. zubereitete Portion kann mit Deckel im Kühlschrank gelagert werden</li> <li>■ in den Kühlschrank stellen (für ca. 30 Min.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 hohe Gläser</li> <li>■ Esslöffel</li> </ul>		
2	Koch	<p><b>Die Kekse in eine Schüssel geben und mit der Hand grob zerbröseln. Bis zum endgültigen Servieren beiseitestellen.</b></p> <p>Tipp: Das Kekstopping erst kurz vor dem Servieren aufstreuen. Die Keksbrösel weichen sonst von der Quarkcreme durch.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kekse</li> <li>■ Schüssel</li> </ul>		

47 Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2023): [Lebensmittelabfälle in Deutschland](#)

# #dinnerwithfriends

Zeit <i>(in Minuten)</i>	Wer <i>(Koch oder TM)</i>	Inhalte und Ziele <i>(Zubereitungsschritte, Erklärungen, Fragen, usw.)</i>	Material und Medien <i>(Lebensmittel, Online-Tools, usw.)</i>	Aktive Kamera	
				Koch	TM
5	Koch	Wenn das Dessert im Kühlschrank ist → aufräumen, anschließend geht es mit der Suppe weiter		x	
<b>Zubereitung Vorspeise: CREMIGER SUPPENTRAUM (Teil 2) – Dauer ca. 5 Min.</b>					
<b>Schritt 4 – Suppe pürieren und einrühren</b>					
2	Koch	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Suppe muss nicht zwingend püriert werden</li> <li>Hinweis: Die Erklärungen hierzu übernimmt der Koch, während des Pürierens übernimmt TM.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pürierstab</li> </ul>	x	
1	Koch	<p><b>Sahne, saure Sahne oder Frischkäse einrühren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ #vegan: pflanzliche Sahne, Kokosmilch, veganer Frischkäse oder Cashewmus</li> <li>■ #laktosefrei: laktosefreie Milch oder Sahne, laktosefreier Kräuteraufstrich</li> </ul> <p>Hinweis: Nach Zugabe des Milchprodukts die Suppe nicht mehr kochen, da sie sonst gerinnt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Frischkäse</li> <li>■ Schneebesen</li> </ul>		
<b>Schritt 5 – Abschmecken</b>					
2	Koch	<p><b>Essig oder Zitronensaft hinzugeben.</b></p> <p><b>Mit Salz und Pfeffer abschmecken.</b></p> <p>Hinweis: Suppe warmhalten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Essig oder Zitronensaft</li> <li>■ Salz</li> <li>■ Pfeffer</li> </ul>		
<b>Zubereitung Hauptgericht: BULGUR-GEMÜSEPFANNE – Dauer ca. 45 Min.</b>					
3	TM	<p><b>Vorstellung des Gerichts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wieso dieses Rezept?</li> <li>■ Vorteile: max. Variabilität, Resterezept, nach Geschmack/Vorlieben</li> <li>■ Wie können z. B. bereits gekochte Nudeln in das Gericht integriert werden?</li> <li>■ Abwandlung für Fleischliebhaber: Reste von Wurst, Schinken kleinschneiden und beiseitestellen</li> <li>■ Abwandlung für Veganer: geräucherten Tofu in kleine Würfel schneiden und scharf anbraten, beiseitestellen</li> </ul>			x
<b>Schritt 1 – Vorbereitung/Andünsten</b>					
3	Koch	<p><b>Gemüse vorbereiten und TK-Erbesen abbrausen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Karotte wurde bei der Suppe schon kleingeschnitten/geraspelt</li> <li>■ ½ Zwiebel und ½ Stange Lauch wurden ebenfalls bei der Suppe schon vorbereitet und werden jetzt benötigt</li> <li>■ Abfrage: Sind alle TN fertig?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gemüse</li> <li>■ Sieb</li> <li>■ Messer</li> <li>■ Schale/Schüssel für geschnittenes Gemüse</li> </ul>	x	

# #dinnerwithfriends

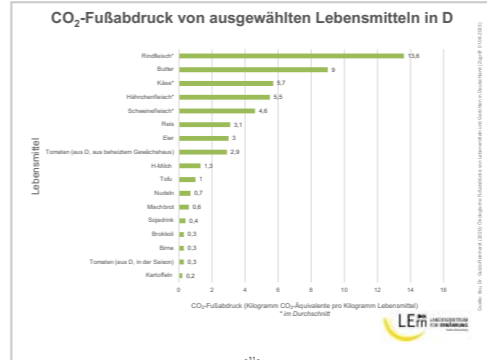

Zeit (in Minuten)	Wer (Koch oder TM)	Inhalte und Ziele (Zubereitungsschritte, Erklärungen, Fragen, usw.)	Material und Medien (Lebensmittel, Online-Tools, usw.)	Aktive Kamera	
				Koch	TM
2	Koch	<p><b>Öl in einer Pfanne erhitzen.</b></p> <p><b>Zuerst Zwiebelwürfel, dann restliches Gemüse hinzu.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zwiebelwürfel glasig dünsten, dann restliches Gemüse hinzugeben</li> <li>Reihenfolge der Zugabe in Pfanne: Hinweise zu Garzeiten „Je härter das Gemüse, desto länger braucht es – in Abhängigkeit von der Größe nach dem Schneiden“.</li> <li>Lautstärke-Hinweis: Sollte es in der Küche zu laut werden, muss TM übernehmen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pfanne und Deckel</li> <li>Öl</li> <li>Pfannenwender</li> </ul>	x	
<b>Input zu regionalem Gemüse/Obst (Teil 1)</b>					
3	TM	<p><b>Während TN Gemüse dünsten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Haltet mal einen Daumen in die Kamera: Kauft ihr eure Lebensmittel regional ein?</li> <li>TM spiegelt das Ergebnis allen</li> <li>Jetzt ist noch die Frage: Was heißt eigentlich regional? Der Landkreis, das Bundesland, Deutschland? Was meint Ihr? (2–3 Meinungen aufrufen)</li> </ul> <p>Hinweis: Ggf. mit dieser Frage warten, bis das Gemüse abgelöscht wurde, da es sonst zu laut ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Der Begriff „Region“ ist gesetzlich nicht definiert und wird daher unterschiedlich verwendet.</li> <li>Später mehr hierzu ...</li> </ul>			x
<b>Schritt 2 – Ablöschen und Abschmecken</b>					
2	Koch	<p><b>Mit Gemüsebrühe Flüssigkeit ablöschen, kurz (5 Min.) dünsten lassen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mit Flüssigkeit ablöschen</li> <li>Mit Salz und Pfeffer würzen</li> <li>Für Fans der orientalischen Küche können zusätzlich ½ TL Currypulver und Rosinen hinzugefügt werden</li> <li>Lautstärke-Hinweis: Sollte es in der Küche zu laut werden, muss TM übernehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>125 ml Gemüsebrühe</li> <li>Salz</li> <li>Pfeffer</li> <li>ggf. ½ TL Currypulver und Rosinen</li> </ul>	x	
<b>Input zu DIY-Gemüsebrühe</b>					
2	TM	<p><b>Während Gemüse köchelt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Welche Brühe kann ich nehmen?</li> <li>Hinweis zu DIY-Gemüsebrühe: Aus Gemüseschalen und -abschnitten kann Brühe einfach selbst hergestellt werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Link zum DIY-Gemüsebrühe-Rezept in den Chat</li> </ul>		x
<b>Schritt 3 – Bulgur zufügen und garen</b>					
4	Koch	<p><b>Bulgur hinzufügen, unterrühren, mit doppelter Menge Wasser angießen, aufkochen lassen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>anleiten</li> <li>Lautstärke-Hinweis: Sollte es in Küche zu laut werden, muss TM übernehmen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tasse Bulgur</li> </ul>	x	

# #dinnerwithfriends

Zeit (in Minuten)	Wer (Koch oder TM)	Inhalte und Ziele (Zubereitungsschritte, Erklärungen, Fragen, usw.)	Material und Medien (Lebensmittel, Online-Tools, usw.)	Aktive Kamera	
				Koch	TM
1	Koch	<b>Mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen lassen.</b>		x	
3	Koch	<b>Suppe rühren und aufräumen.</b> Hinweis, dass Suppe umgerührt werden sollte.		x	
<b>Input zu Bulgur</b>					
3	TM	<b>Während Pfanne gart:</b> Was ist Bulgur? Ein Grundnahrungsmittel der orientalischen Küche. Wie Couscous wird es in der Regel aus Hartweizen hergestellt. Die Getreidekörner werden zunächst im Dampf gegart, getrocknet und erst dann – je nach Bedarf – klein geschnitten. Durch dieses Verfahren bleiben mehr Nährstoffe erhalten. Da Bulgur bereits vorgegart ist, gelingt seine Zubereitung schnell: Einfach den Schrot in heißem Wasser oder in Brühe quellen lassen. <sup>48</sup>			x
<b>Input zu regionalem Gemüse/Obst (Teil 2)</b>					
5	TM	<b>Während das Pfannengericht gart:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wir möchten noch mal auf regionale Lebensmittel zurückkommen.</li> <li>■ Warum ist es gut, beim Einkauf auf die Herkunft der Lebensmittel zu achten? (falls möglich 2–3 Meinungen der TN, die beim Einkauf auf regionale Herkunft achten, abfragen)</li> <li>■ TM ergänzt ggf. Vorteile oder fasst zusammen <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Region verspricht Frische</li> <li>→ Stärkung regionaler Landwirtschaft</li> <li>→ Kulturlandschaft bleibt erhalten</li> <li>→ sichert Arbeitsplätze</li> <li>→ kurze Wege (klimafreundlich)</li> <li>→ Regionalität bedeutet Identität und schafft Vertrauen</li> </ul> </li> <li>■ Wie sieht es mit dem Preis aus? Was ist euer Gefühl – ist regionales Gemüse teurer als importiertes Gemüse? (Daumen hoch „Ja“, Daumen runter „Nein“. Oder Meinungsumfrage im Chat)</li> <li>■ Die Preisentwicklung von Gemüse ist von vielen Faktoren abhängig – vor allem vom Angebot und der Saison. Die Preise für regionalen Spargel unterliegen in der Saison einer gewissen Schwankung, wobei ein großes Angebot zu einem niedrigen Preis führt. Außerhalb der Saison hingegen kann der Spargel sehr teuer sein (Anbauaufwand höher – z. B. beheizte Treibhäuser).</li> <li>■ Tipp: Macht doch mal den Preisvergleich.</li> <li>■ Und da sind wir beim Thema Einkaufsort – also wo kauft man regionale Lebensmittel?</li> <li>■ Direkt beim Bauern, Wochenmarkt, Supermarkt?</li> <li>■ Was fällt euch noch ein? (Abfrage im Chat)</li> </ul>	Evtl. Poster einblenden (Folie 10)		x
1	Koch	<b>Pfannengericht umrühren.</b>		x	



48 Quelle: Landeszentrum für Ernährung, Dr. Claudia Müller (2019): [Couscous und Bulgur. Was ist der Unterschied?](#) (Zugriff: 10.02.23)

			Aktive Kamera		
Zeit (in Minuten)	Wer (Koch oder TM)	Inhalte und Ziele (Zubereitungsschritte, Erklärungen, Fragen, usw.)	Material und Medien (Lebensmittel, Online-Tools, usw.)	Koch	TM
bitte für die jeweilige Zeile ankreuzen					
<b>Input zum DGE-Ernährungskreis und pflanzenbasierter Ernährung</b>					
5	TM	<p><b>Während Pfannengericht gart:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Jetzt sind wir fast fertig mit dem Kochen und währenddessen haben wir ein paar Punkte besprochen, die für eine nachhaltige Ernährung wichtig sind.</li> <li>■ Einen Punkt möchten wir noch ansprechen:</li> <li>■ Zu Beginn haben wir über den Anteil der Ernährung an den Treibhausgasen gesprochen – das waren 16%.</li> <li>■ Diese 16% teilen sich in die Erzeugung von Lebensmitteln, den Handel/Vertrieb von Lebensmitteln und die Verarbeitung (Industrie und Handwerk).</li> <li>■ In dieser Grafik ist die Klimabilanz einiger Lebensmittel aufgeführt (Folie einblenden).</li> <li>■ Hier ist deutlich sichtbar, dass tierische Produkte besonders ungünstig abschneiden.</li> <li>■ Frage an TN: Kann sich jemand vorstellen, warum tierische Lebensmittel im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln eine höhere Klimabelastung haben? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das hängt unter anderem mit der Erzeugung/Herstellung zusammen – diese ist bei tierischen Lebensmitteln deutlich aufwändiger.</li> <li>• Die Pflanzen, die Nutztiere zur Nahrung benötigen, fließen auch in die Klimabilanz mit ein (Umwandlungsverluste von pflanzlicher in tierische Substanz).</li> <li>• Zusätzlich kommt hinzu, dass Dünger, der im konventionellen Landbau für die Erzeugung von Futterpflanzen für Nutztiere benötigt wird, mit hohem Energieaufwand chemisch hergestellt werden muss.<sup>49</sup></li> </ul> </li> <li>■ Das bedeutet nicht, dass tierische Produkte völlig gemieden werden sollten, sondern, dass pflanzliche Produkte den größeren Anteil auf dem Teller haben und tierische Produkte eher eine Ergänzung darstellen sollten.</li> <li>■ Das ist nicht nur besser fürs Klima, sondern auch für die eigene Gesundheit.</li> <li>■ Hier kommen wir zum DGE-Ernährungskreis (einigen ist dies evtl. schon aus anderen Events bekannt) – kurz erklären.</li> <li>■ Wenn man den DGE-Ernährungskreis beachtet, ist man schon auf einem guten Weg.</li> </ul>	<p>Begleitende Folien einblenden (Folie 11 und 12) ggf. DGE-Ernährungskreis einblenden</p>  		

49 Quelle: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Britta Klein (2019): Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun? Unterrichtsmaterial für die Klasse 9 und 10 und berufsbildende Schulen (Zugriff: 10.02.23)

# #dinnerwithfriends

Zeit <i>(in Minuten)</i>	Wer <i>(Koch oder TM)</i>	Inhalte und Ziele <i>(Zubereitungsschritte, Erklärungen, Fragen, usw.)</i>	Material und Medien <i>(Lebensmittel, Online-Tools, usw.)</i>	Aktive Kamera	
				Koch	TM
<b>Vorbereitung für Essen</b>					
5	Koch	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pfannengericht noch mal wenden</li> <li>■ Suppe rühren</li> <li>■ Keks-Topping auf Dessert</li> <li>■ Tisch decken</li> </ul>			x
<b>Schritt 4 – herzhafte Toppings</b>					
3	Koch	<b>Erdnüsse oder andere Nüsse kleinhacken und ggf. mit Naturjoghurt servieren.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Abwandlung für Fleischliebhaber: Reste von Wurst, Schinken jetzt hinzu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Erdnüsse</li> <li>■ Naturjoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Brett</li> <li>■ Messer</li> <li>■ Esslöffel</li> </ul>	x
<b>Gemeinsames Essen &amp; Abschluss – Variante 1 (Dauer ca. 30–40 Min.)<sup>50</sup></b>					
5	TM	<b>Essen anrichten, gemeinsames Fotografieren der Teller vor dem Essen.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nun kann jeder TN das Essen auf Tellern anrichten.</li> <li>■ Jeder TN kann sein Gericht in die Kamera halten (Raster- oder Gitteransicht im Konferenz-Tool) → TM erstellt Screenshot</li> </ul>			x
15–20	TM	<b>Essen in Kleingruppen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zum Essen der BULGUR-GEMÜSEPFANNE und des CREMIGEN SUPPENTRAUMS wird es eine Einteilung in Kleingruppen geben, die Teilnahme ist freiwillig. Wer möchte kann auch allein essen.</li> <li>■ Wir treffen uns in 20 Min. wieder online.</li> </ul>			x
10	TM	<b>Gemeinsames Essen des Desserts</b> Wie haben die gekochten Speisen geschmeckt? <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was wird nochmal gekocht?</li> <li>■ Blitz-Licht: Was hat euch heute am meisten beeindruckt? Was war euer Aha-Erlebnis? Welche neuen Erkenntnisse nehmt ihr mit nach Hause?</li> </ul>			x

<sup>50</sup> Es gibt zwei verschiedene Schlussphasen des Events, die entsprechend der Situation ausgewählt werden können:  
 Variante 1 (Dauer 30–40 Min.): die TN essen Suppe und Hauptgang in Kleingruppen, das Dessert wird anschließend in großer Runde gegessen.  
 Variante 2 (Dauer 20 Min.): alle TN essen die Suppe gemeinsam, anschließend wird das Event offiziell beendet, sodass Hauptgang und Dessert alleine gegessen werden.



# #dinnerwithfriends

Zeit (in Minuten)	Wer (Koch oder TM)	Inhalte und Ziele (Zubereitungsschritte, Erklärungen, Fragen, usw.)	Material und Medien (Lebensmittel, Online-Tools, usw.)	Aktive Kamera	
				Koch	TM
	TM/Koch	<p><b>Zusammenfassung des Events</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wir haben einige Punkte zum Thema nachhaltige Ernährung angesprochen</li> <li>1. <b>mehr pflanzliche Lebensmittel</b></li> <li>2. <b>regional und saisonal ist die bessere Wahl</b></li> <li>3. <i>Bio-Lebensmittel bevorzugen*</i></li> <li>4. <b>Lebensmittel wertschätzen statt wegwerfen</b></li> <li>5. <i>weniger verarbeitete Lebensmittel = Convenience. Besser: so natürlich wie möglich, Frischküche ist am besten*</i></li> <li>6. <i>fair gehandelte Lebensmittel*</i></li> <li>7. <i>ressourcenschonendes Haushalten (Einkaufsweg, Verpackung etc.)*</i></li> <li>8. <i>genussvolle und bekömmliche Speisen*</i></li> </ul> <p>* Diese Punkte wurden nicht angesprochen. Sollte noch Zeit sein, diese ggf. thematisieren oder auf Links im Chat aufmerksam machen.</p> <p><b>Es geht nicht darum, alles richtig zu machen, sondern in kleinen Schritten etwas zu verändern und nachhaltiger zu konsumieren und zu handeln.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <a href="#">Link</a> zu Artikel zu Bio-Lebensmitteln (Hier werden Fragen wie „Schützt Bio das Klima?“ oder „Schmeckt Bio besser?“ beantwortet.)</li> <li>■ evtl. auf Bio-Musterregion hinweisen</li> <li>■ <a href="#">Link</a> zu Artikel zu fair gehandelten Produkten</li> </ul>		
<b>Ende</b>					
2	TM/Koch	<p>Verabschiedung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ im Nachgang wird eine Mail mit Link zur Evaluation + Links und Infos zum heutigen Event an alle TN versandt</li> <li>■ Evaluation für Optimierung sehr wichtig, vielen Dank!</li> </ul>		X	X
<b>Gemeinsames Essen &amp; Abschluss – Variante 2 (Dauer ca. 20 Min.)</b>					
3	TM	<p><b>Suppe anrichten, gemeinsames Fotografieren des Essens/der Teller</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nun kann jeder TN das Essen auf Teller anrichten.</li> <li>■ Jeder TN kann sein Gericht in die Kamera halten (Raster- oder Gitteransicht im Konferenz-Tool) → TM erstellt Screenshot</li> </ul>			x
15	TM	<p><b>Gemeinsames Essen des CREMIGEN SUPPENTRAUMS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie schmeckt die Suppe?</li> <li>■ Blitz-Licht: Was hat euch heute am meisten beeindruckt? Was war euer Aha-Erlebnis? Welche neuen Erkenntnisse nehmt ihr mit nach Hause?</li> </ul>			
<b>Infos (während des Essens)</b>					
	TM	Werbung für eigene Veranstaltungen/andere Angebote für die TN			X

# #dinnerwithfriends

Zeit (in Minuten)	Wer (Koch oder TM)	Inhalte und Ziele (Zubereitungsschritte, Erklärungen, Fragen, usw.)	Material und Medien (Lebensmittel, Online-Tools, usw.)	Aktive Kamera	
				Koch	TM
	TM/Koch	<p><b>Zusammenfassung des Events</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wir haben einige Punkte zum Thema nachhaltige Ernährung angesprochen               <ol style="list-style-type: none"> <li><b>mehr pflanzliche Lebensmittel</b></li> <li><b>regional und saisonal ist die bessere Wahl</b></li> <li><i>Bio-Lebensmittel bevorzugen*</i></li> <li><b>Lebensmittel wertschätzen statt wegwerfen</b></li> <li><i>weniger verarbeitete Lebensmittel = Convenience. Besser: so natürlich wie möglich, Frischküche ist am besten*</i></li> <li><i>fair gehandelte Lebensmittel*</i></li> <li><i>ressourcenschonendes Haushalten (Einkaufswege, Verpackung etc.)*</i></li> <li><i>genussvolle und bekömmliche Speisen*</i></li> </ol> </li> </ul> <p>* Diese Punkte wurden nicht angesprochen. Sollte noch Zeit sein, diese ggf. noch thematisieren oder auf Links im Chat aufmerksam machen.</p> <p><b>Es geht nicht darum, alles richtig zu machen, sondern in kleinen Schritten etwas zu verändern und nachhaltiger zu konsumieren und zu handeln.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Link zu Artikel zu Bio-Lebensmitteln (Hier werden Fragen wie „Schützt Bio das Klima?“ oder „Schmeckt Bio besser?“ beantwortet.)</li> <li>Evtl. auf <a href="#">Bio-Musterregion</a> hinweisen</li> <li>Link zu Artikel zu fair gehandelten Produkten</li> </ul>		
Ende					
2	TM/Koch	<p>Verabschiedung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>im Nachgang wird eine Mail mit Link zur Evaluation/Feedback + Links und Infos zum heutigen Event an alle TN versandt</li> <li>Evaluation für Optimierung sehr wichtig, vielen Dank!</li> </ul>		X	X



#### 4. HINTERGRUNDINFORMATIONEN

##### Saisonaler Einkauf

##### Warum sollten wir beim Einkauf auf die Saison-Zeiten von Gemüse und Obst achten?

„Wenn heimisches Obst und Gemüse Saison hat, stammt das Angebot bestenfalls sogar direkt aus der Region. Der Weg vom Acker zum Supermarkt oder Marktstand ist deshalb entsprechend kurz. Das garantiert **optimale Frische** und **oft einen besseren Geschmack**, vor allem bei leicht verderblichem Obst. Denn viele Früchte wie Erdbeeren, Kirschen oder Himbeeren reifen nach dem Pflücken nicht mehr nach.

**Importierte Ware** aus weit entfernten Ländern wird dagegen aufgrund längerer Transportwege oftmals **nicht mit optimaler Reife geerntet** und entpuppt sich deshalb manchmal als geschmacksarm, trotz ansprechender Optik. Zudem **kosten lange Transporte viel Energie und verursachen klimaschädliches CO<sub>2</sub>**.

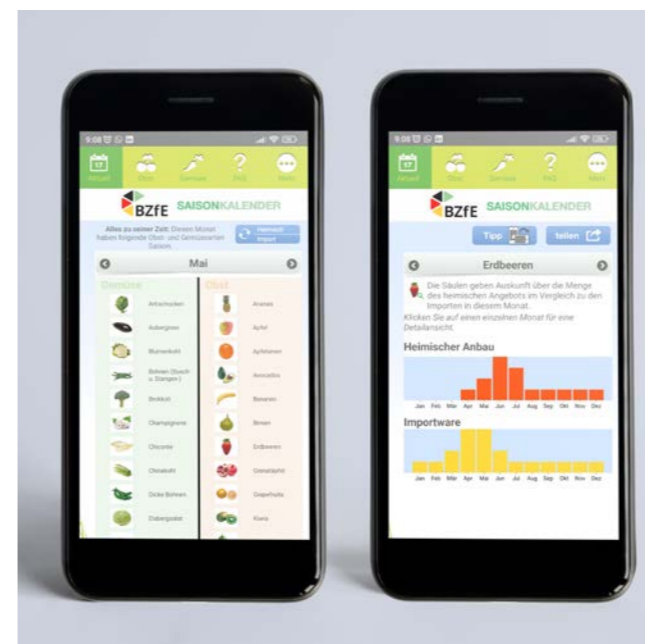
Ein weiterer Vorteil der saisonalen Ware: Weil in kurzer Zeit große Mengen auf den Markt kommen, liegen die Preise hier erfreulich niedrig. Mit dem Kauf von regionalem Obst und Gemüse unterstützt man außerdem die regionale Landwirtschaft und damit die heimische Kulturlandschaft.

Darüber hinaus hat der saisonale Einkauf auch einen ideellen Wert. Wer sich mit Anbau und Ernte heimischer Obst- und Gemüsearten beschäftigt, entwickelt nach und nach ein Gespür für den natürlichen Jahreskreislauf. Durch die zeitlich begrenzte Verfügbarkeit genießt man Rhabarber, Pfirsiche oder Spargel häufig bewusster und bringt ihnen eine größere Wertschätzung entgegen.

Und: Saisonal essen heißt vielleicht auch ein wenig abwechslungsreicher essen. Denn wer sich vorwiegend an das saisonale Angebot hält, wechselt mit den jahreszeitlichen Angeboten sozusagen automatisch im Speiseplan ab. Auf diese Weise entdeckt man vielleicht weniger bekannte oder längst vergessene Gemüsearten wie Mangold oder Schwarzwurzeln wieder, zu denen man bei seiner gewohnheitsmäßigen Auswahl gar nicht greifen würde. Zusammengefasst lohnt es sich also immer, regionale und saisonale Ware zu wählen, denn man kauft frisch, umweltschonend und abwechslungsreich ein.<sup>51</sup>

##### Woran erkenne ich saisonales Gemüse und Obst?

„Für saisonales Obst und Gemüse gibt es **kein verbindliches einheitliches Siegel**, an dem man sich beim Einkauf orientieren könnte. Aber die Vielfalt freiwilliger, meist regionaler Label ist recht groß. Dabei ist **einheitlich das Regionalfenster** geregelt. Es informiert über die regionale Herkunft der eingesetzten landwirtschaftlichen Zutaten sowie über den Ort der Verarbeitung. Weitere Regional-Label und Initiativen sind häufig von Handelsketten oder Erzeugerverbänden initiiert. Nach welchen Kriterien die Siegel vergeben werden, ist auf den ersten Blick nicht immer erkennbar. Im Zweifel am besten am Einkaufsort nachfragen. Ein Blick aufs Etikett hilft aber auf jeden Fall: **Bei den meisten frischen Obst- und Gemüsearten muss das Ursprungsland angegeben werden.** Bei lose angebotener Ware muss ein Schild auf das Anbauland hinweisen. Ausnahmen gelten unter anderem für Bananen, Kartoffeln, Oliven oder Kokosnüsse. Hier kann der Händler eine freiwillige Kennzeichnung vornehmen.



**Als einfache Faustregel gilt: Bevorzugen Sie Obst und Gemüse aus Deutschland bzw. aus benachbarten Ländern.** Am besten ist es, vor dem Einkauf anhand des Saisonkalenders die Obst- und Gemüsearten mit aktuell großem Angebot auszuwählen, auf die man gerade Appetit hat.

Kritisch ist oft die Phase vor einer beginnenden Saison. Einige Händler sind mit ihrer Ware schon vor der Hauptsaison am Markt, die dann meist teurer ist, aber nicht unbedingt eine gute Qualität aufweist. Das gilt z. B. für Erdbeeren, die oft sehr frühzeitig in den Handel kommen. Hier sollte man vor dem Kauf die Qualität testen (wenn möglich probieren!), denn trotz ansprechender roter Farbe sind die Früchte manchmal recht geschmacksarm. Im Zweifel kann man auch das Fachpersonal im Handel zur Qualität der jeweiligen Ware befragen.

Der sicherste Weg, saisonale und regionale Produkte zu bekommen, ist der Kauf direkt beim Erzeuger, also ab-Hof oder auf Wochenmärkten. Diese sollten am besten zu Fuß, oder mit dem Fahrrad erreichbar sein, da lange Anfahrtswege mit dem Auto die Ökobilanz verschlechtern.<sup>52</sup>

Link zur „Saisonkalender“-App: [Der mobile Einkaufshelfer](#)

##### Klimabilanz der Ernährung

„Auch die Ernährung hat Einfluss auf die Pro-Kopf-Emissionen. Die Klimabilanz von Nahrungsmitteln fällt sehr unterschiedlich aus (siehe begleitende Folien ab Seite 122). Viele tierische Produkte wie Fleisch und Käse weisen im Durchschnitt eine hohe Treibhausgasbilanz auf. Aber auch Gemüse aus beheizten Gewächshäusern oder regionales, über viele Monate gekühltes Obst kann eine relativ hohe Treibhausgasbilanz haben. Es hat daher einen positiven Effekt, möglichst Nahrungsmittel zu konsumieren, die klimaschonend angebaut werden und kurze Transportwege zurücklegen. Dies trifft zum Beispiel auf regionale und saisonale Lebensmittel zu. Wie eine solche gesunde und klimafreundliche Ernährung aussieht, zeigt zum Beispiel die von Wissenschaftlern entworfene Planetary Health Diet.

Der vorgeschlagene Ernährungsplan schützt gleichermaßen die Gesundheit des Menschen und des Planeten und zeigt auf, wie es möglich wäre, bis zum Jahr 2050 etwa zehn Milliarden Menschen auf der Erde gesund zu ernähren.<sup>53</sup>

51 Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, Jürgen Beckhoff, (2020): Saisonzeiten bei Obst und Gemüse (Zugriff: 10.02.23)

52 Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, Jürgen Beckhoff (2020): Saisonzeiten bei Obst und Gemüse (Zugriff: 04.07.23)

53 Quelle: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (2020): Klimaschutz in Zahlen Fakten, Trends und Impulse deutscher Klimapolitik (Zugriff: 04.07.23)

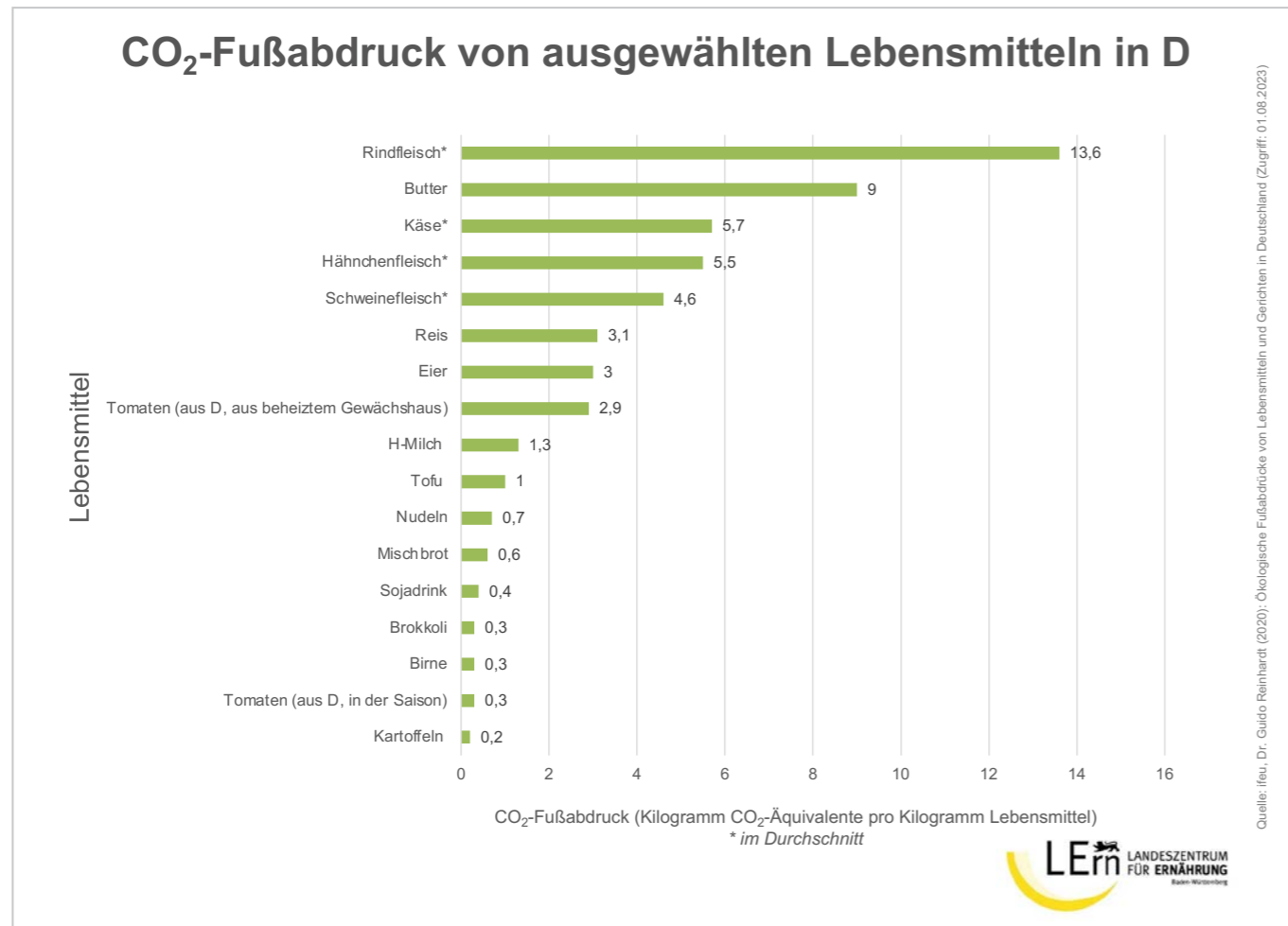


Abbildung 8: Folie 11 „Klimabilanz von ausgewählten Nahrungsmitteln in D“ aus begleitenden Folien

„Unsere Lebensmittel werden zunehmend in komplexen und globalen Wertschöpfungsketten produziert. Die Wertschöpfungskette für Lebensmittel reicht von der Herstellung von Produktionsmitteln für die Landwirtschaft über die landwirtschaftliche Produktion selbst bis hin zum Handel und Konsum. Aspekte der Nachhaltigkeit wie die Belastung der Umwelt lassen sich entlang der Abbildung 9 verfolgen.“

Bei der Bewertung von Lebensmitteln ist deshalb der gesamte Lebensweg eines Produkts zu betrachten.

Der Beitrag der Ernährung an den Treibhausgasemissionen liegt weltweit bei 25–30%. **Bei der Produktion von Lebensmitteln entstehen Emissionen** von Treibhausgasen wie Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>), Methan (CH<sub>4</sub>) oder Lachgas (N<sub>2</sub>O), z. B. **durch Traktoren oder Erntemaschinen, Dünger für die Felder, beheizte Gewächshäuser und Intensivtierhaltung, die Verarbeitung von Lebensmitteln, deren Transport und letztlich die Zubereitung von Speisen.** Fallen **Speiseabfälle** an, entstehen neben der Verschwendung der Ressourcen der

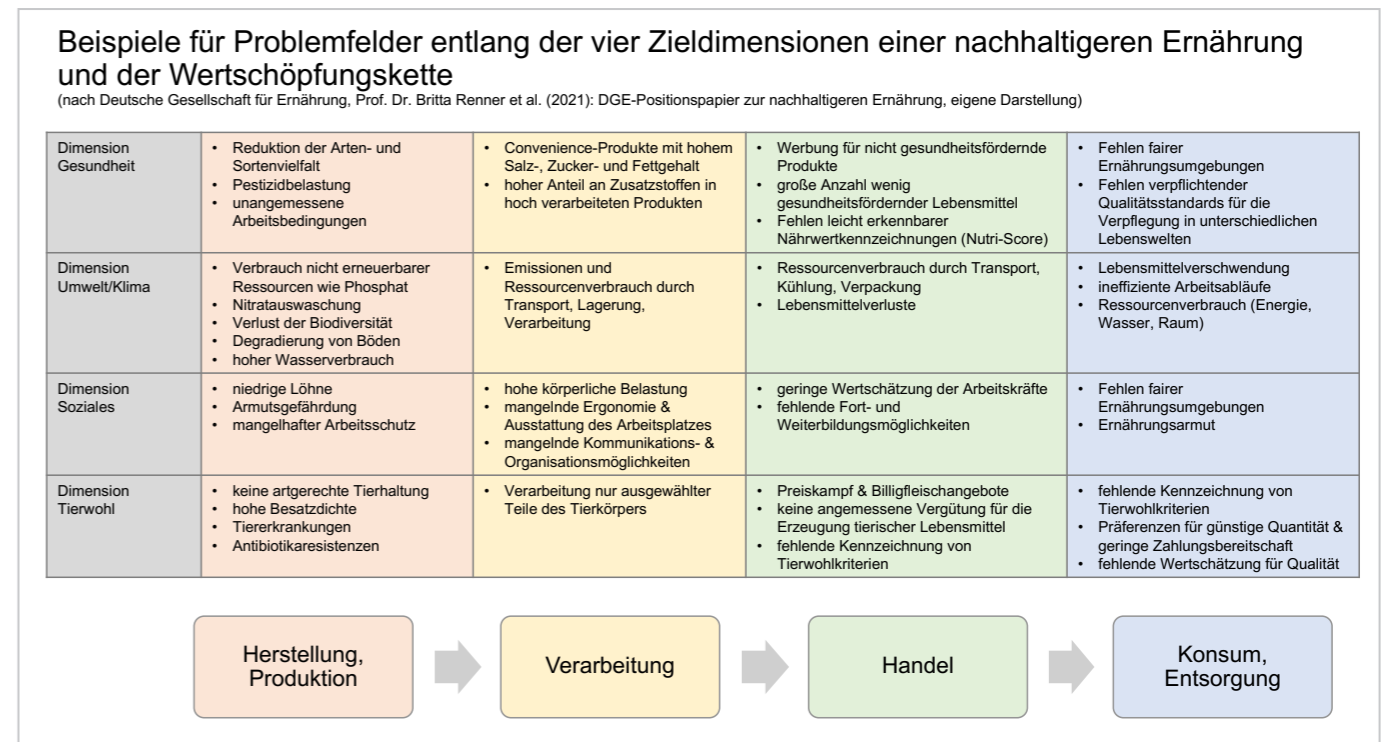


Abbildung 9: Beispiele für Problemfelder entlang der vier Zieldimensionen einer nachhaltigeren Ernährung und der Wertschöpfungskette (Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Prof. Dr. Britta Renner et al. (2021): DGE-Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung (Zugriff: 07.03.22)), eigene Darstellung

Lebensmittelproduktion **auch bei der Entsorgung Treibhausgase.** Neben der Emission von Treibhausgasen hat die zunehmende Intensivierung der Landwirtschaft noch zahlreiche weitere Auswirkungen auf die Umwelt und beeinflusst als offenes System Boden, Wasser, Tiere und Pflanzen. So kann bspw. die intensive Bodenbearbeitung das Risiko von Erosion erhöhen, führt zu Bodenverdichtungen und kann langfristig den Verlust der Bodenfruchtbarkeit hervorrufen. Die Intensivtierhaltung birgt zum Teil durch die übermäßige Verwendung von Antibiotika das Risiko von Resistenzen. Die Ausbringung von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln hat beträchtliche Auswirkungen auf die Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren und eine intensive Stickstoffdüngung ist für eine Belastung des Grundwassers mit Nitrat verantwortlich. **Die Produktion tierischer Lebensmittel wie Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte**

**(insbesondere von Wiederkäuern wie Rind, Schaf und Ziege) verursacht besonders hohe Treibhausgasemissionen.** Dagegen ist der Anteil pflanzlicher Produkte wie Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst an den Treibhausgasemissionen meist deutlich geringer. Generell gibt es auch hier innerhalb einer Lebensmittelgruppe Unterschiede. **So verursacht z. B. Gemüse, das in einem mit fossiler Energie beheizten Gewächshaus angebaut wird, um den Faktor 5–20 höhere Treibhausgasemissionen als saisonales Gemüse, welches in unbeheizten Gewächshäusern oder im Freiland angebaut wird.** Insgesamt gesehen hat die Wahl zwischen verschiedenen Lebensmittelgruppen in vielen Fällen zurzeit den größten Einfluss auf die Umwelt, da die Unterschiede zwischen Lebensmittelgruppen in der Regel deutlich höher sind als die Unterschiede innerhalb einer Lebensmittel- oder Produktgruppe.



So verursacht z. B. 1 kg Rindfleisch im Durchschnitt rund 12 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente – die gleiche Menge Linsen dagegen unter 1 kg. Daher ist es nicht ausreichend, Ernährungsempfehlungen nur an Aspekten der Gesundheitsförderung auszurichten. Vielmehr ist es unerlässlich, die **Ernährungsweise so zu gestalten, dass nicht unnötig Ressourcen verbraucht werden.** Eine **Ernährung mit überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln kann einen großen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten.** Viele

Lebensmittelgruppen sind zudem gleichzeitig gesundheitsfördernd (z. B. Gemüse, Obst, Vollkorngetreide). Es gibt jedoch auch Lebensmittelgruppen, die zwar gesundheitsfördernd sind, jedoch einen höheren Ressourceneinsatz erfordern und klimaintensiver sind (z. B. Milch/-produkte, Fisch). Hier gilt es, Umwelt und Gesundheit gegeneinander zu gewichten und einen Kompromiss zu finden, der beide Dimensionen berücksichtigt.<sup>54</sup>

54 Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Prof. Dr. Britta Renner et al. (2021): DGE-Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung (Zugriff: 07.03.22)




## C. 1 MATERIALIEN ZUR BEWERBUNG VON #EASYFOODBW

Für den Erstkontakt mit Ausbildungsbetrieben, Hochschulen oder Berufsschulen wurden eine Checkliste sowie ein Flyer mit allen wichtigen Informationen entwickelt.

Abbildung 10: Informationsflyer für die Bewerbung von #easyfoodbw

## C CHECKLISTEN, REZEPTE UND MATERIALIEN



Aufgabe und Zeitpunkt	Inhalt	Erledigt?
erstes Telefonat	<ul style="list-style-type: none"> <li>eigene Vorstellung</li> <li>kurze Beschreibung von #easyfoodbw</li> <li>Mehrwert für Institution (Ausbildungsbetriebe, Hochschulen oder Berufsschulen) erwähnen</li> </ul> <p><i>Darf ich Ihnen unverbindliche Infos per E-Mail zukommen lassen? (Flyer, siehe Seite 89, evtl. mitsenden)</i></p> 	<input type="checkbox"/>
zweiter Anruf	<b>Interesse abfragen</b> Wenn Interesse besteht: <ul style="list-style-type: none"> <li>Nutzen für Institution besprechen</li> <li>To-dos für Institution besprechen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Auszubildende/Studierende für Dauer des Events freistellen</li> <li>Bereitstellung der Räumlichkeiten</li> <li>Bereitstellung von Geschirr und anschließende Reinigung des Essgeschirrs</li> <li>Wer übernimmt die Kosten der Lebensmittel?</li> </ul> </li> </ul>	<input type="checkbox"/>
	<b>Erwartungen formulieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wir erwarten bei Zusage ein Stattfinden des Events (Motivation erfragen)</li> <li>Verbindliche Rückmeldung bzw. Zu-/Absage 14 Tage vor Event (für unsere Planung wichtig)</li> <li>Konkrete TN-Zahl 3 Tage vor Event rückmelden</li> <li>Text für das Intranet gewünscht?</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
	<b>Weitere Informationen einholen (optional)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Welche Möglichkeiten für Pausen- und Mittagsverpflegung haben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (Kantine, Bäcker, ...)?</li> <li>Fach- und Studienrichtung der Auszubildenden/Studierenden erfragen, z. B. kaufmännische/handwerkliche Ausbildung</li> <li>evtl. grobe Altersspanne der Gruppe und Zusammensetzung der TN (weiblich/männlich/divers)</li> </ul>	<input type="checkbox"/>

Aufgabe und Zeitpunkt	Inhalt	Erledigt?
nächster Kontakt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terminabstimmung für Events</li> <li>ggfs. Besichtigungstermin der Räumlichkeiten (leichtere Planung der Raumbestuhlung, Gestaltung des Raums)</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
14 Tage vor Event	<ul style="list-style-type: none"> <li>geschätzte TN-Zahl</li> <li>Fotografieren während Event erlaubt?</li> <li>Handy der TN während Event erlaubt?</li> <li>Materialliste durchgehen/versenden (für Geschirr)</li> <li>Besprechung der Raumbestuhlung (Wo sind Steckdosen für Mixer?)</li> <li>Parkmöglichkeiten vor Ort, ggfs. Aufzug?</li> <li>Zeitplan besprechen (ab wann kann aufgebaut werden, bis wann muss Raum wieder verlassen sein – besenrein?)</li> <li>Möglichkeit zum Hände waschen?</li> <li>evtl. Namensschilder für TN durch Institution vorbereiten lassen (direkte Ansprache der TN möglich)</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
3 Tage vor Event <i>(ggfs. auch früher, je nach Situation)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>genaue TN-Zahl für Einkauf und Planung bei Institution erfragen</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
nach dem Event	<b>Nachbesprechung mit Organisatoren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abfrage der Zufriedenheit (Dokumentation)</li> <li>weitere Events anbieten #lunchbreak</li> <li>evtl. regelmäßige Events anbieten (immer mit neuem Azubi-/Studierendenjahrgang)</li> </ul>	<input type="checkbox"/>

Tabelle 4: Checkliste für den ersten Kontakt mit Ausbildungsbetrieben, Hochschulen oder Berufsschulen

## C. 2 MATERIALIEN ZUM #COFFEEBREAK-EVENT

### 1. TEXTBAUSTEINE FÜR AUSSCHREIBUNG DES EVENTS

#coffeebreak-Event: Powerful Breakfast – Was braucht es wirklich?

Du willst ein absolutes Power-Frühstück und hast keine Zeit, morgens stundenlang in der Küche zu stehen? Wir zeigen Dir wie's geht!

Beim #coffeebreak-Event lernst Du viele einfache Frühstücksideen kennen und probierst diese auch direkt gemeinsam mit Deinen Freundinnen und Freunden/Kolleginnen und Kollegen/Mitstudierenden aus.

Wir diskutieren, welche Lebensmittel geeignet sind, damit Du lange leistungsfähig bleibst und wir verbringen eine tolle Frühstückspause zusammen.

### 2. MATERIALLISTE FÜR EVENT-LEITUNG

Die Materialien und Lebensmittel sind in 4 Listen aufgeführt. Pro Rezept (und Tisch) gibt es eine Liste. In der vierten Liste werden Materialien aufgeführt, die allgemein für das Event benötigt werden.

MÜSLIPAUSE	
Berechnung für 20 Personen	
Stück/Menge	Lebensmittel
3 kg	Naturjoghurt (ggf. anpassen, wenn auch vegane Variante angeboten wird)
10–15	Äpfel
400 g	Aprikosen oder Pflaumen, getrocknet
250 g	Haferflocken
500 g	Dinkelflocken
5	Zitronen
200 g	Hanfsamen, geschält
250 g	Walnüsse, geschält
200 g	Cranberries
200 g	Rosinen
1 l	Haferdrink, regional
500 g	Apfelmus
weitere Materialien	
2	Behälter für Flocken (evtl. große Einmachgläser)
2	Behälter Aprikosen/Pflaumen
4	Esslöffel für Topping
4	Schälchen für Topping
1	Apfelteiler
1	Apfelringeschneider
6	Küchenmesser
6	Schneidebrettchen
Anzahl TN	leere Marmeladengläser mind. 500ml
1	Waage
1	kleine/normale Tortenspitze

VESPERBROT	
Berechnung für 20 Personen	
<i>(vesperbrot: Mengen für 1 Brotscheibe und 1 Brötchenhälfte pro Person)</i>	
Stück/Menge	Lebensmittel
10	Scheiben Vollkornbrot
10	Vollkornbrötchen
200 g	Frischkäse
1	Salatkopf
2	Apfel/Birne
ca. 200 g	Trauben
3 Pk.	Camembert
1–2	vegetarische Aufstriche
1 Glas	Pesto rosso
10	Scheiben Käse
8	Eier, gekocht
1	Kresse
20	Radieschen
1 Glas	Essiggurke
1	Paprika

VESPERBROT	
Berechnung für 20 Personen	
<i>(vesperbrot: Mengen für 1 Brotscheibe und 1 Brötchenhälfte pro Person)</i>	
weitere Materialien	
Anzahl TN	Brett
Anzahl TN	Gemüsemesser
Anzahl TN	Buttermesser
1	Buttermesser für Camembert
1	kleine Schüssel/Teller pro Gemüsesorte, für kleingeschnittenes Gemüse
1	kleine Schüssel/Teller pro Obstsorte, für kleingeschnittenes Obst
2	Kuchengabeln für Hartkäse und Essiggurken
1	Esslöffel pro Schüssel, um kleingeschnittenes Obst/Gemüse entnehmen zu können
1	Teelöffel pro Aufstrich (Frischkäse oder andere Aufstriche)
1–2	Obstkorb/-schüssel
1–2	Gemüsekorb/-schüssel
1	Brotkorb
1	Brotmesser
1	Brett für Brot
1	große Schüssel zum Gemüsewaschen
1	Sieb
1	großes Holzbrett zur Deko
1	Kräutertopf
1	rustikales Tablett

ENERGYSHAKE	
Berechnung für 20 Personen (für ca. 150 ml pro Person)	
Stück/Menge	Lebensmittel
2 kg	TK-Beeren
1 Pk.	Haferflocken, feine
1 L	Buttermilch
1,5 kg	Naturjoghurt
1 Glas	Honig
weitere Materialien	
	Fähnchen zur Beschriftung
1 oder 2	Standmixer oder Pürierstab mit Behälteraufsatz
1	Verlängerungskabel
	Teigschaber, um Mixer auszuputzen
1	Teller, um benutzen Teigschaber abzulegen
1	große Schüssel für (TK-)Beeren
1	kleine Schüssel für Haferflocken
Anzahl TN	Gläser (0,4 l)
3	Kellen/große Löffel
1	kleiner Löffel
evtl. 1	Messbecher
evtl. 1	Krug
3-4	Schneidemesser
3-4	Schneidebretter
1	Waage

### 3. ALLGEMEINE MATERIALIEN ZUR DURCHFÜHRUNG DES EVENTS

- 3 große Tische für Zubereitung der Rezepte + Tische für gemeinsames Essen
- 3x Packpapier-Tischdecken
- 3x Aufsteller für die Rezepte
- 3x Tischmülleimer (beschriftet)
- Tischsets für Feedback
- ggf. Poster des DGE-Ernährungskreises (kann beim DGE-Medienservice bestellt werden)
- ggf. Lebensmittel-Magnete
- ggf. Symbole gedruckt



#coffeebreak Symbole

- ggf. Frühstücksfotos gedruckt
- Schnur/Seil
- Butterbrottüten oder Reste-Boxen (recyclebar)
- eigenes Namensschild
- Flipchart und Filzstift
- Stifte zum Ausfüllen der Feedbackbögen
- Rezepte zum Mitnehmen

## #easyfoodbw

Wie hat Dir die Veranstaltung gefallen?  
(1 = ja, sehr 6 = nein, überhaupt nicht)

👍 1 2 3 4 5 6 👎

Verrätst Du uns warum?

---

Hast Du Lust eines der Rezepte Zuhause zu zubereiten?

ja  nein  vielleicht

Wenn ja, welches? \_\_\_\_\_

Hättest Du Interesse bei einer ähnlichen Veranstaltung wieder mitzumachen?  
(1 = ja, sehr gerne 6 = nein, auf keinen Fall)

👍 1 2 3 4 5 6 👎

Welche Dinge rund um Ernährung beschäftigen Dich gerade?

---

---

---

---

---

---

... wir werden versuchen Deine Ideen und Anliegen in Folgeveranstaltungen aufzugreifen!

Danke für Deine Rückmeldung. Du hilfst uns dabei künftige Veranstaltungen noch mehr auf Dich und Deine Interessen abzustimmen.

Du hast Fragen an uns? Stell sie uns!

Tischset für Feedback – Druckvorlage ist online verfügbar

- ggf. Schürzen
- Spüllappen
- Eimer
- Servietten
- Geschirrhandtücher
- Pflaster
- Einmalhandschuhe

### 4. #COFFEEBREAK REZEPTE

Für das #coffeebreak-Event stehen 6 verschiedene Rezepte zur Verfügung. Je nach Interesse der Teilnehmenden kann die Event-Leitung im Vorfeld 3 Rezepte auswählen und diese an den Tischen vorbereiten.

- Eiweißbrot
- Sommerrollen
- Energyshake
- Nudelsalat
- Müslipause
- Vesperbrot

## EIWEIßBROT



ca. 75 Min.  
(inkl. Backzeit)

€ 4,90 € für ein ganzes Brot



Zutaten (für ein Brot)		Zubereitung
100 g	gemahlene Mandeln	Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit der Teigknetmaschine oder mit den Knethaken des Handrührgerätes 12–15 Min. kneten, Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
100 g	Leinsamen	
4 EL	Weizenkleie	
2 EL	Weizenvollkornmehl	
1 Pk.	Backpulver	
1–2 TL	Salz	
2 EL	Kürbiskerne	
2 EL	Sesam	
300 g	Magerquark	
6	Eiweiß	
1 EL	Weizenkleie	Teig ruhen lassen, inzwischen den Rand der Kastenform mit Wasser einpinseln, mit Weizenkleie ausstreuen, Boden mit Backpapier auslegen.
1 EL	Sonnenblumenkerne	Teig einfüllen, mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen bestreuen, im vorgeheizten Backofen bei 150 °C 50 Min. backen, nach dem Backen Brot 10–15 Min. ruhen lassen, Ränder lösen, vorsichtig aus der Form auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen lassen.
1 EL	Kürbiskerne	

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Helene Heinze, Foto: Clipdealer

**Tipp:** Statt eines ganzen Brotes können auch kleinere Brötchen in einem Muffinblech gebacken werden (Backzeit 30 Min. bei 150 °C). Mit dem restlichen Eigelb kann man z.B. eine leckere Quiche mit Brokkoli und Tomaten zubereiten (Rezept-Tipp: [www.in-form.de/rezepte/brokkoli-tomaten-dinkel-quiche](http://www.in-form.de/rezepte/brokkoli-tomaten-dinkel-quiche))

**NÄHRWERTE PRO PORTION** (1 Scheibe ca. 45 g)

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
102 kcal	2,6 g	6,9 g	7,5 g	3,3 g

## ENERGYSHAKE



ca. 5 Min.

€ pro Portion: 1,50 €



Zutaten (für 2 Gläser mit je 150 ml)		Zubereitung
170 g	Tiefkühl-Früchte (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren)	Früchte 10 Min. vor der Zubereitung aus dem Tiefkühlfach nehmen, in ein Glas geben.
100 ml	Buttermilch	Buttermilch, Naturjoghurt und zarte Haferflocken zugeben.
150 g	Naturjoghurt	
2 EL	zarte Haferflocken	Zugeben, Zutaten zu einem cremigen Shake mixen, in ein Glas füllen und kalt genießen.
1 TL	Honig (optional)	

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Helene Heinze, Foto: © natashamam35 – stock.adobe.com

**Tipp:** Im Sommer können auch frische Früchte verwendet werden. Hierzu bieten sich alle Beeren, Kirschen, Pflaumen oder Pfirsiche an. Den Shake dann nach der Zubereitung am besten kaltstellen und dann genießen.

**NÄHRWERTE PRO PORTION** (ca. 150 ml)

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
168 kcal	23,6 g	4,2 g	7 g	4,9 g

# MÜSLIPAUSE



ca. 15 Min.



pro Portion: 1,30 €



Zutaten (für 1 Portion)	Zubereitung
150 g Naturjoghurt	Joghurt in ein leeres Marmeladenglas (ca. 500 ml) füllen.
½ Apfel (o. a. Früchte der Saison) 2 getrocknete Aprikosen	Apfel waschen, halbieren, in feine Streifen oder Stücke schneiden, einen Teil davon auf den Joghurt schichten. Aprikosen in feine Streifen schneiden und dazugeben.
½ EL Haferflocken 2 EL Dinkelflocken restliche Apfelstücke Zitrone, nach Belieben	Haferflocken und Dinkelflocken (oder Knusperflocken s. u.) auf Obst geben. Mit den restlichen Apfelstreifen belegen. Nach Belieben mit ein paar Spritzer Zitrone beträufeln.
Superfood-Topping	
1 EL Hanfsamen 1 EL Walnüsse 1 TL Rosinen oder getrocknete Cranberries	Walnüsse und Rosinen oder Cranberries getrennt voneinander fein hacken. Beides mit den Hanfsamen in ein Schraubglas geben und gut durchschütteln. Alternativ geschrotete Leinsamen, gehackte Pistazien und Sesamsaat, getrocknete Aprikosen. Müsli am besten im Kühlschrank lagern.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Friederike Heß-Böhlen,  
Foto: © san\_ta – stock.adobe.com

**Tipp:** Vegane Variante: Statt Joghurt einfach Haferdrink oder Apfelmus verwenden.  
Knusperflocken: Die Flocken in einer Pfanne mit wenig Öl und etwas Zucker unter ständigem Wenden anrösten und karamellisieren, nach Belieben mit Kokosflocken und Schokostückchen verfeinern.

## NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 400 g)

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
443 kcal	58,3 g	16,2 g	13,1 g	11,8 g

# SOMMERROLLEN



ca. 40 Min.



pro Portion: 1,20 €



Zutaten (für 4 Personen)	Zubereitung
4 Blätter Eisbergsalat 1 Karotte ¼ Gurke 1 Tablett Kresse oder Sprossen 1 EL Erdnüsse, Sesam oder Handvoll Minze oder Petersilie	Eisbergsalatblätter waschen und in 12 kleinere Stücke teilen. Gurke und Karotte waschen und in Streifen schneiden (beides muss nicht geschält werden). Kresse/Sprossen abwaschen und mit einer Schere abschneiden. Erdnüsse, Minze oder Petersilie hacken.
Omelette	
2 Eier 2 EL Milch Sojasoße	Milch, Eier und ein paar Spritzer Sojasoße gut verrühren, in der Pfanne auf niedriger Stufe anbraten. Nach ein paar Min. wenden, herausnehmen und in Streifen schneiden.
Dip	
Je 2 EL Erdnussbutter, Milch, Wasser 1 EL Sojasoße 1 TL Rohrzucker 1 EL Zitronensaft Salz, Pfeffer	Erdnussbutter mit Milch, Wasser und Sojasoße verrühren. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Friederike Heß-Böhlen, Foto: Clipdealer

**Tipp:** Variation auf der nächsten Seite

## NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 200 g)

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
149 kcal	7,8 g	8,6 g	9,9 g	3,5 g

Zutaten (für 4 Personen)		Zubereitung
<b>Variante</b>		
1	Knoblauchzehe	Knoblauch und Ingwer schälen, kleinhacken und in Öl andünsten. Mit Milch ablöschen, Zitronensaft und Sojasoße einrühren. Die Soße vom Herd nehmen und Erdnussbutter unterrühren. Reispapierblätter nacheinander auf einen großen Teller mit lauwarmem Wasser legen und quellen lassen. Zum Füllen ein weiches Reispapierblatt auf eine feuchte Arbeitsplatte legen. Das Reispapier belegen, genug Rand zum Rollen freilassen. Im unteren Drittel zuerst das Salatblatt, Gemüse, Omelettstreifen auflegen, Erdnüsse/Sesam und Minzblätter drüberstreuen, dann aufrollen und Seiten umklappen. Die Rolle mit dem Dip genießen.
1 Stück	Ingwer, daumengroß	
12	Reispapierblätter	

**Tipp:** In eine Sommerrolle passt, was schmeckt und noch übrig ist. Feine Gemüsestreifen verschiedener Kohlsorten, Rettich, Paprika, Roter Bete passen gut. In Streifen geschnittener, geräucherter Tofu oder Hähnchenbrustfleisch jeweils in Sojasoße mariniert und angebraten sind ebenfalls schmackhafte Varianten.

Auch Reste verschiedener Salate (z. B. Nudel-Kartoffel-Reis oder Linsensalat) eignen sich gut als verpackter Snack in der Mittagspause. Falls das Reispapier ständig reißt, legt man 2 Blätter übereinander.

## NUDELSALAT



ca. 20 Min.



pro Portion: 1,85 €

Zutaten (für 3 Personen)		Zubereitung
300 g	Vollkornnudeln	Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abkühlen lassen.
1	Paprika	Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Paprika in kleine Würfel, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Mais in ein Sieb abgießen. Schinken und Käse in kleine Würfel schneiden.
3	Frühlingszwiebeln	
3 EL	Mais (Dose)	
50 g	Schinken, gekocht	
75 g	Käse	
2 EL	weißer Balsamicoessig	Für das Dressing Essig, Öl, Senf, Honig sowie Salz und Pfeffer in ein Schraubglas (z. B. altes Marmeladenglas) füllen, Deckel verschließen und kräftig schütteln, bis ein cremiges Dressing entstanden ist. Nochmal abschmecken. Wer es nicht so süß mag lässt Honig und Senf weg.
2 EL	Öl (Raps- oder Olivenöl)	
1 TL	Senf	
1 TL	Honig	
	Salz und Pfeffer	
		Alle übrigen Zutaten in eine Schüssel geben, Dressing darüber geben und alles gut vermischen.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept und Foto: Jennifer Düchs

**Tipp:** Nutze die Vielfalt an Gemüse und Käse, um deinen Nudelsalat immer etwas anders zu genießen!

Tausche nach Lust und Laune die Zutaten aus. Wenn du keine Zeit zum Schnibbeln hast, kannst du z. B. auf Erbsen und Karotten aus der Konserve/dem Einmachglas zurückgreifen.

### NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 270 g)

ENERGIE	KOHLHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
306 kcal	41 g	10 g	12 g	7,9 g

# VESPERBROT



ca. 5 Min.



pro Portion: 1,40 €



Zutaten (für 2 Portionen)		Zubereitung
4 2 TL	Vollkornbrot­scheiben oder 2 Vollkornbrötchen Friskäse Salat nach Belieben	Brot/Brötchen aufschneiden und eine Scheibe/Seite mit Friskäse bestreichen. Falls gewünscht mit 1–2 Salatblättern belegen.
½ 6–8 ½	Apfel oder Birne Trauben Camembert (je nach Größe der Brotscheiben)	Halbe/n Apfel/Birne nochmals teilen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Trauben waschen und halbieren. Camembert ebenfalls in Streifen schneiden. Anschließend abwechselnd Camembert- und Apfel/Birnenstreifen auf das Brot/Brötchen legen. Darauf die halbierten Trauben setzen.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept und Foto: Jennifer Düchs

**Tipp:** Nutze die Vielfalt an Obst und Gemüse sowie an Käse und Brot, um dein Vesperbrot jeden Tag ein bisschen anders zu genießen! Tausche nach Lust und Laune die Zutaten aus.

## NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 139 g)

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
270 kcal	33 g	8,6 g	14 g	6,7 g

## C. 3 MATERIALIEN ZUM #LUNCHBREAK-EVENT

### 1. TEXTBAUSTEINE FÜR DIE AUSSCHREIBUNG DES EVENTS

#lunchbreak-Event: High Protein, Organic, Gluten free – Tops & Flops bei Ernährungstrends

Fragst Du Dich auch öfter, ob „Gluten Free“-Produkte oder „High Protein“-Lebensmittel wirklich besser sind?

Beim #lunchbreak-Event nehmen wir verschiedene Ernährungstrends genauer unter die Lupe und bereiten gemeinsam ein leckeres Mittagessen zu.

Auf welches Mittagessen hast Du Lust: POWER-BOWL, MAULTASCHENBURGER oder SOUP-TO-GO?

Stimme ab und melde Dich für das #lunchbreak-Event an!

### 2. MATERIALLISTE FÜR EVENT-LEITUNG

Da beim #lunchbreak-Event nur eines der drei vorgeschlagenen Rezepte zubereitet wird, sind hier 3 verschiedene Materiallisten aufgeführt (pro Rezept eine Materialliste).

### POWER-BOWL

Berechnung für 20 Personen

Stück/Menge	Lebensmittel	Hinweis
1 Glas	Honig	Für das Dressing. Das Dressing sollte von 1–2 Personen für alle TN zubereitet werden.
1 Flasche	Balsamico Essig	
1 Flasche	Rapsöl	
1 Glas	Senf	
evtl. 1	Zitrone	
1 kg (= 2 Pakete)	Couscous	Falls Reis, Bulgur oder Dinkel verwendet werden, sollten diese vorgekocht werden, um die Zubereitungszeit im Unternehmen zu verkürzen.
1 kg	Linsen	bereits gegart
1 Glas	Gemüsebrühe-Pulver	
8–10 Bund	Radieschen	ggf. vorab putzen
insg. 30 Stk.	kleine Karotten	ggf. vorab raspeln
400 g	frischer, junger Blattspinat oder Salat	ggf. vorab waschen

<b>POWER-BOWL</b>		
Berechnung für 20 Personen		
Stück/Menge	Lebensmittel	Hinweis
10 Stk. (= 5 Pakete)	Räucherfisch (Forellenfilets)	
10 Stk.	oder gebratene Hähnchenbrust	vorbraten
20	oder gekochte Eier	vorkochen
1,4 kg	Hüttenkäse	
je 200 g	Walnüsse, Haselnüsse, Leinsamen als Topping	ggf. vorab hacken
2 Pakete	Kresse, Brunnenkresse oder Sprossen	
je 2	Salz- und Pfefferstreuer oder -mühlen	
weitere Materialien		
2 oder 3	Tische	
1	Wasserkocher	falls Couscous vor Ort zubereitet wird
1	Verlängerungskabel	
evtl. 1	Zitronenpresse	
2	leere Marmeladengläser	zum Schütteln des Dressings (alternativ je 2 Schneebesen und Rührbehälter)
2	Kräuterscheren	
2	ggf. Küchenreibe	falls Karotten nicht vorab geraspelt werden
6	Küchenmesser	
6	Schneidebretter	
25	Gabeln zum Essen und zum Auffüllen	
6	Schneidebretter	
4	Schälchen für Nüsse, Hüttenkäse	
4	Schüsseln für geschnittenes Gemüse	
2	Teller für Fisch o. Hähnchen o. Eier	
10	Esslöffel	
4	Teelöffel	
2	Küchenwaagen	
1	Tischmülleimer (beschriftet)	
20	Pastateller/breite Schüsseln	
2	Boxen, um Power-Bowl zum Mitnehmen zuzubereiten (Anschauung)	

<b>MAULTASCHENBURGER</b>	
Berechnung für 20 Personen (1 Burger pro Person)	
Stück/Menge	Lebensmittel
2	Salatgurken
10	Tomaten
1 Kopf	Blattsalat
7	Zwiebeln
400 g	Frischkäse
650 g	Scheibenkäse (Emmentaler, Gouda)
20	Vollkornbrötchen
30	Maultaschen
200 ml	Öl
1 Glas	Essiggurken
weitere Materialien	
1	Schüssel für Bioabfall
5	Schneidbretter für Gemüse
1	Brotmesser
1	Brottschneidebrett
1	Brett zum Schneiden der Maultaschen
5	Schneidemesser
1	Esslöffel für Frischkäse
1	Esslöffel für Öl
1	Herdplatte
1	Verlängerungskabel
1	Pfanne
20	Teller/Tüte zum Servieren

<b>SOUP-TO-GO</b>	
Berechnung für 20 Personen (ca. 750 ml pro Person)	
Stück/Menge	Lebensmittel
1 kg	Mie-Nudeln
1,5 kg	Karotten
2 kg	Räuchertofu
1 Glas	Gemüsebrühe-Pulver
20	Frühlingszwiebeln
20	kleine rote Chilischote
200 ml	Sojasoße
40–60 Stängel	frische Petersilie
weitere Materialien	
20	Schraubgläser (700–950 ml)
	Brettchen
	Küchenmesser
2 große	Reiben
	Sparschäler (oder Julienneschneider oder Spiralschneider)
4	Schälchen/Suppenteller
20	Esslöffel
	Wasserkocher
2	Messbecher

**#easyfoodbw**

Wie hat Dir die Veranstaltung gefallen?  
(1 = ja, sehr 6 = nein, überhaupt nicht)

1 2 3 4 5 6

Verrätst Du uns warum?  
\_\_\_\_\_

Hast Du Lust eines der Rezepte Zuhause zu zubereiten?  
 ja  nein  vielleicht

Wenn ja, welches? \_\_\_\_\_

Hättest Du Interesse bei einer ähnlichen Veranstaltung wieder mitzumachen?  
(1 = ja, sehr gerne 6 = nein, auf keinen Fall)

1 2 3 4 5 6

Welche Dinge rund um Ernährung beschäftigen Dich gerade?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

... wir werden versuchen Deine Ideen und Anliegen in Folgeveranstaltungen aufzugreifen!

Danke für Deine Rückmeldung, Du hilfst uns dabei künftige Veranstaltungen noch mehr auf Dich und Deine Interessen abzustimmen.

Du hast Fragen an uns? Stell sie uns!

LErn LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

Tischset für Feedback – Druckvorlage ist online verfügbar

### 3. ALLGEMEINE MATERIALIEN ZUR DURCHFÜHRUNG DES EVENTS

- Packpapier-Tischdecken
- Lebensmittelattrappen
- Servietten
- ggf. Poster des DGE-Ernährungskreises (kann beim DGE-Medienservice bestellt werden)
- Aufsteller für die Rezepte
- Butterbrottüten oder Reste-Boxen (recyclebar)
- ggf. Schürzen
- Tischmülleimer (beschriftet)
- Filzstift
- Eimer
- Geschirrhandtücher
- Tischsets für Feedback
- eigenes Namensschild
- Pflaster
- Flipchart und Papier
- Stifte zum Ausfüllen der Feedbackbögen
- Einmalhandschuhe
- Lebensmittelfotos gedruckt
- Rezepte zum Mitnehmen
- Tische für gemeinsames Essen
- Post-its/Klebezettel

### 4. #LUNCHBREAK REZEPTE

Für das #lunchbreak-Event stehen 3 verschiedene Rezepte zur Verfügung.

Je nach Präferenz können sich die Teilnehmenden oder die Institution im Vorfeld der Veranstaltung für ein Rezept entscheiden, welches dann gemeinsam zubereitet wird.

## POWER-BOWL



ca. 15 Min.



pro Bowl: 2,50 €



Zutaten (1 Person)		Zubereitung
1 TL	Honig	Aus den Zutaten ein Dressing anrühren.  (Restliches Dressing kann in einer Flasche im Kühlschrank 1 Woche aufbewahrt werden.)
3 EL	Balsamico-Essig	
3 EL	Rapsöl	
je 1 Prise	Salz und Pfeffer	
etwas	Senf und Zitronensaft	
70 g	gekochte Linsen (grüne, braune oder rote Linsen)	Die Linsen können bereits am Tag zuvor in größerer Menge (auf Vorrat) gekocht werden.
60 g	Couscous	Gemüsebrühe-Pulver in kochendem Wasser auflösen, Couscous einrühren und ziehen lassen. Wenn das Wasser aufgesogen ist, den Couscous mit einer Gabel auflockern.
75 ml	Wasser	
1 TL	Gemüsebrühe-Pulver	
300 g	Gemüse und/oder Salat	Gemüse/Salate je nach Art und Saison (siehe nächste Seite) waschen, trocknen, kleinschneiden, raspeln oder 20 Min. bei 175°C Ober-/Unterhitze garen.
		Alle Zutaten (nach Belieben) bunt und kreativ in einer Schüssel/Bowl schichten.
70 g	Hüttenkäse	Den Hüttenkäse in die Mitte setzen und alles mit dem Dressing überträufeln.
1	hartgekochtes Ei	Ei in Scheiben geschnitten auf den Hüttenkäse legen.
1 EL	Nüsse oder Kerne	Nüsse oder Kerne hacken. Kresse waschen, trocknen, über die Bowl streuen.
2 EL	Kresse	

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Helene Heinze, Tanja Schneider  
Foto: © scerpica – stock.adobe.com

### NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 620 g)

ENERGIE	KOHLHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
612 kcal	73,5 g	19 g	35 g	18 g

# MAULTASCHENBURGER

**Tipp:** Die Power-Bowl lässt sich je nach Jahreszeit unterschiedlich lecker füllen:

<b>Frühling</b>	Radieschen, Karotten, Spinat, Spargel, Rote-Beete-Blätter, Sonnenblumenkerne
<b>Sommer</b>	Tomaten, Gurke, Zucchini, Paprika, Karotte, Kohlrabi, Kopfsalat, Rucola, Sesam
<b>Herbst</b>	Kürbis, Blumenkohl, Karotte, Lauch, Pastinaken, Feldsalat, Kürbiskerne
<b>Winter</b>	Rosenkohl, Rote Beete, Weißkraut, Rotkraut, Flower Sprout, Chicorée, Walnüsse

Alternativ zu Couscous kann auch Bulgur (Weizen), Grünkern (Dinkel) oder Reis verwendet werden.



ca. 15 Min.



pro Portion: 2,30 €

Zutaten (2 Burger)		Zubereitung
¼	Salatgurke	Tomate, Salat sowie Gurke waschen. Tomate und Gurke in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
1	Tomate	
etwas	Blattsalat	
1 kleine	Zwiebel	
2	Vollkornbrötchen	Brötchen aufschneiden und mit der Innenseite nach unten in einer heißen Pfanne ohne Fett toasten. Danach herausnehmen und zur Seite stellen.
3	Maultaschen	Maultaschen in Streifen schneiden. Öl in die heiße Pfanne geben. Maultaschen von allen Seiten anbraten.
1 EL	Öl (z. B. Rapsöl)	
1 EL	Frischkäse	Die Brötchen auf den getoasteten Innenseiten mit Frischkäse bestreichen.
2 Scheiben	Käse (Emmentaler, Gouda)	Die Brötchen nun mit allen Zutaten belegen. Auf die warmen Maultaschen Käse legen, damit dieser etwas schmilzt.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Jennifer Herrmann  
Foto: © barmalini – stock.adobe.com

**Tipp:** Je nach Saison könnt ihr das Gemüse auf dem Burger anpassen. Wie wäre es zum Beispiel mit gebratenem Kürbis im Herbst, Sauerkraut im Winter, Radieschen im Frühling?! Statt Blattsalat könnt ihr im Winter auch Kraut hobeln, mit etwas Salz verkneten und auf den Burger geben.

## NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 268 g)

ENERGIE	KOHLHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
400 kcal	41 g	16,4 g	21 g	7 g

**#nowaste:** Bei der Zubereitung von Burger verbraucht man selten alles Gemüse – eine halbe Tomate, zwei Drittel der Salatgurke, viel Blattsalat. Wasche, putze und schnipple das Gemüse am besten gleich auf einmal, packe es in eine Schüssel und stelle es in den Kühlschrank. Zur nächsten Mahlzeit kannst du dir eine Vinaigrette – also eine Salatsoße – machen, darüber geben, durchmischen – fertig. Wenn du noch Maultaschen, Brot, Nudeln, Kartoffeln übrig hast – einfach kurz anbraten und dazu geben. Auch Käse, gekochte Eier oder Nüsse kannst du hier verwerten.

## SOUP-TO-GO



ca. 30 Min.



pro Portion: 3 €



Zutaten (für ein großes Schraubglas, z. B. 750 ml)		Zubereitung
50 g	Mie-Nudeln	Mie-Nudeln in Stücke brechen und in das Glas füllen. Karotte putzen und grob raspeln. Auf die Nudeln im Glas geben.
1	Karotte (ca. 70–90 g)	
100 g	Räuchertofu	Räuchertofu trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Ins Glas füllen. Gemüsebrühe-Pulver über den Tofu streuen.
1 EL	Gemüsebrühe-Pulver	
1	Frühlingszwiebel	Frühlingszwiebel und Chilischote putzen. Beides in sehr feine Streifen schneiden und ins Glas füllen. Mit Sojasoße nach Belieben beträufeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen kleinschneiden. Nach Belieben die Stängel in sehr feine Stücke schneiden (am besten mit dem Wiegemesser). Petersilie als letztes ins Glas füllen. Glas gut verschließen und bis zum Verzehr kühl stellen.
1	kleine rote Chilischote	
1 EL	Sojasoße	
2–3	Stängel Petersilie (oder tiefgekühlt)	
ca. 400 ml	Wasser	Wasser im Wasserkocher aufkochen und die Zutaten im Glas damit übergießen. Das Glas schließen, durchschütteln und ca. 5 Min. ziehen lassen.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Friederike Heß-Böhlen  
Foto: © www.birdy.media – stock.adobe.com

**Tipp:** Die Suppe lässt sich nahezu beliebig mit jedem anderen Gemüse wie z. B. Kohlrabi, Erbsen, Mais, Paprika, roten Zwiebel, Chinakohl, Koriander, Bärlauch, Ingwer variieren.

### NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 600 ml)

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
324 kcal	47,9 g	6 g	18,5 g	7,8 g

## C. 4 MATERIALIEN ZUM #DINNERWITHFRIENDS-EVENT

### 1. TEXTBAUSTEINE FÜR DIE AUSSCHREIBUNG DES EVENTS

# #DINNER WITHFRIENDS

Sustainable Food – Wie geht das?



Wolltest Du schon immer wissen, welchen Einfluss Dein Essen auf das Klima hat und wie nachhaltig Essen eigentlich funktioniert?

Dann mach mit bei unserem online Kochevent: #dinnerwithfriends: Sustainable Food – Wie geht das?

Wir zeigen Dir kreative Zero-Waste- Gerichte, diskutieren Aspekte zu Nachhaltigkeit und Essen und verbringe einen tollen virtuellen Koch-Abend mit Deinen Freundinnen und Freunden/Kolleginnen und Kollegen/Mitstudierenden.

#### UNSER 3-GÄNGE-MENÜ

CREMIGER SUPPENTRAUM  
BULGUR-GEMÜSEPFANNE  
FRUCHTIGER NACHTISCH MIT KEKSTOPPING



#### WAS DU BRAUCHST?

- deine Küche
- die Zutaten der Einkaufsliste\*
- WLAN für die Teilnahme über das Konferenz-Tool\*
- einen Laptop oder Tablet mit Frontkamera
- ca. 2 Stunden Zeit

\* Die Einkaufsliste, weitere Infos und den Zugangslink erhältst Du nach der Anmeldung per E-Mail.

#### EINKAUFSLISTE (FÜR 2 PERSONEN)

Schau vor dem Einkaufen zuerst nach, was Du noch zu Hause hast. Alle Rezepte sind sehr variabel, daher haben wir Dir immer Alternativ-Zutaten angegeben. So kannst Du das verwenden, was Du sowieso schon in der Küche hast, und schonst dadurch deinen Geldbeutel.

**#spartipp:** Vor dem Einkauf Kühlschrank und Vorrat checken!

Obst/Gemüse	
Stück/Menge	Lebensmittel
3	Karotten
1 Stange	Lauch
2	Zwiebeln (klein)
100 g	Erbsen (tiefgekühlt)
1	Kartoffel
ca. 100 g	Gemüse nach Saison ergänzen (CREMIGER SUPPENTRAUM)
1	Orange
1	Apfel oder 2 kleinere Äpfel
1	Zitrone (alternativ Zitronensaft)

Milch/Milchprodukte/Käse	
Stück/Menge	Lebensmittel
250 g	Magerquark*
500 g	Joghurt*
100 g	Sahne, saure Sahne o. Frischkäse* * hier kannst Du je nach Wunsch auch laktosefreie oder vegane Alternativen verwenden

Getreideprodukte	
Stück/Menge	Lebensmittel
150 g	Bulgur

Sonstiges	
Stück/Menge	Lebensmittel
30 g	Rosinen oder Datteln (optional)
30 g	Walnüsse oder Cashewkerne (optional)
1 Pk.	Kekse

Was du wahrscheinlich schon zu Hause hast	
Stück/Menge	Lebensmittel
1 Pk.	Vanillezucker
25 g	Zucker oder Honig
2 EL	Öl
½ TL	Currypulver (optional)
etwas	Essig
	Gemüsebrühe-Pulver
	Salz und Pfeffer

#### KÜCHENEQUIPMENT

Pfanne (mit Deckel), Topf, 3 hohe Gläser oder eine Glasschüssel, Schneidebrett, Messer, evtl. Pürierstab, Pfannenwender/Rührlöffel, Küchenwaage (optional), Sieb, Sparschäler, Messbecher oder Tasse

## 2. MATERIALLISTE FÜR EVENT-LEITUNG/KOCH

Die Event-Leitung sollte die Lebensmittel der Einkaufsliste (siehe Textbautein für die Ausschreibung) besorgen und folgende Utensilien für die Zubereitung bereithalten:

Koch		
Stück/Menge	Was?	Erläuterung
1	Pfanne (mit Deckel)	
1-3	Schneidebrett	um ggfs. Gemüse, tierische Produkte bzw. Sattmacher kleinzuschneiden
1-3	Messer	um ggfs. Gemüse, tierische Produkte bzw. Sattmacher kleinzuschneiden
1	Küchenwaage	um Lebensmittel grob abzuwiegen
1	Messbecher/Tasse	um die Flüssigkeit grob abzumessen
1	Pfannenwender/Rührlöffel	
mind. 2	Esslöffel	
1	Sieb	um gewaschenes Gemüse abtropfen zu lassen
1	Abfallschüssel	für Biomüll
1	Schüssel/Teller	für geschnittenes Gemüse
1	Schüssel	zum Waschen von Gemüse
2	Schürze	eine als Ersatz
	Haargummi	
	Spülmittel	
	Reinigungstücher	
	Trockentücher	
	ggfs. Servierwagen als flexible Ablage (abdecken gegen laute Geräusche)	
	Wand für Rezepte, Notizen im Hintergrund	
	Pürierstab	

Techn. Moderator	
Was?	Erläuterung
Laptop	
Handy/Tablet	
Funkmikrofon	
ggfs. zusätzlich. Beleuchtung	
ggfs. zwei Bildschirme	
Ablaufplan	aktuellen Schritt in den Chat stellen, Struktur für Koch
Teilnehmerliste	Abgleich Anwesenheit
Fragen	bereithalten, um Pausen zu überbrücken
Rezepte	jeweils aktuellen Bearbeitungsschritt in den Chat stellen
Links für Einspieler/Umfragen	
Folie zum Technik-Check	
Gastgeberrechte	um Stummschaltung etc. im Griff zu haben
begleitende Folien	
Chattexte	in den Chat setzen (Liste siehe unten und nächste Seite), evtl. Chatbeiträge von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Blick behalten

## 3. CHATTEXTE FÜR DEN TECHN. MODERATOR

### Zubereitung Vorspeise Teil 1: CREMIGER SUPPENTRAUM

- Gemüse waschen.
- Zwiebel und Kartoffel schälen und klein würfeln.
- Gemüse schälen und klein würfeln.
- 750 ml Wasser o. Gemüsebrühe vorbereiten.
- Öl in einem Topf erhitzen.
- Zuerst Zwiebel, dann Kartoffel und Gemüse andünsten.
- Mit Flüssigkeit aufgießen und 20 Min. köcheln lassen.
- Küche aufräumen.

## CREMIGER SUPPENTRAUM



ca. 30 Min.



pro Portion: 1,00 €



### Zubereitung Dessert:

#### FRUCHTIGER NACHTISCH MIT KEKSTOPPING

- Früchte waschen, evtl. schälen und kleinschneiden.
- Quark, Joghurt und Süßungsmittel in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.
- In drei hohe Gläser abwechselnd Quarkcreme und Früchte einschichten.
- Die Kekse in eine Schüssel geben und mit der Hand grob zerbröseln. Bis zum endgültigen Servieren beiseitestellen.

### Zubereitung Vorspeise Teil 2:

#### CREMIGER SUPPENTRAUM

- Suppe pürieren.
- Sahne, saure Sahne oder Frischkäse einrühren.
- Essig oder Zitronensaft hinzugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zubereitung Hauptgericht:

#### BULGUR-GEMÜSEPFANNE

- Gemüse vorbereiten und TK-Erbesen abbrausen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Zuerst Zwiebeln, dann restliches Gemüse hinzugeben.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz (5 Min.) dünsten lassen.
- Bulgur hinzufügen, unterrühren, mit doppelter Menge Wasser angießen, aufkochen lassen.
- Mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garziehen lassen.
- Erdnüsse oder andere Nüsse kleinhacken.
- Ggf. mit Naturjoghurt servieren.

### Links für den Chat

- [Link zum DIY-Gemüsebrühe-Rezept](#)
- [Link zum Fragebogen "Wie nachhaltig esse ich eigentlich?"](#)
- App: [Der Saisonkalender](#)
- [Link zum Artikel zu Bio-Lebensmitteln](#)
- [Link zum Artikel zu fair gehandelten Produkten](#)

Zutaten (für 2 Personen)		Zubereitung
1 kleine	Zwiebel	Zwiebel und Kartoffeln schälen und klein würfeln. Gemüse schälen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3	Kartoffeln	
300 g	Gemüse nach Saison: z. B. Bohnen, Karotten, Brokkoli, Kürbis, Erbsen	
1 EL	Öl (z.B. Rapsöl)	Öl in einem Topf erhitzen. Zuerst Zwiebel, dann Kartoffeln und Gemüse andünsten.
750 ml	Wasser	Gemüsebrühe-Pulver in kochendem Wasser auflösen und in den Gemüsetopf geben. 20 Min. köcheln lassen.
1 EL	Gemüsebrühe-Pulver	
		Je nach Vorliebe kann die Suppe püriert werden.
2 EL	Frischkäse	Frischkäse einrühren (Alternative saure Sahne oder Sahne). Für Veganer: pflanzliche Sahne, Kokosmilch, veganer Frischkäse oder Nussmus (z.B. Cashewmus)
1 TL	Essig oder Zitronensaft Salz, Pfeffer	Mit Essig oder Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Tanja Schneider  
Foto: © Pixel-Shot – stock.adobe.com

**Tipp:** Wenn es mal schnell gehen muss: Statt frischem Gemüse gekochtes Gemüse oder Tiefkühl-Gemüse verwenden. Nach Zugabe des Milchprodukts sollte die Suppe nicht mehr kochen, da sie sonst gerinnt. Sollte die Suppe etwas zu dickflüssig sein, gerne noch etwas Flüssigkeit dazugeben.

### NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 300 g)

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
200 kcal	28 g	7 g	6,4 g	5 g

# BULGUR-GEMÜSEPFANNE



ca. 30 Min.



pro Portion: 1,40 €



Zutaten (für 2 Personen)	Zubereitung
200–400 g Gemüse: z.B. 1 kleine Zwiebel, 100 g Erbsen tiefgekühlt, 1 Karotte, 1 Stange Lauch	Zwiebel schälen und kleinschneiden. Karotte waschen, abbürsten ggf. schälen und grob raspeln (oder in kleine Würfel schneiden). Lauch längs aufschneiden und unter fließendem Wasser waschen. In feine Ringe schneiden.
1 EL Rapsöl	Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln glasig dünsten, zuerst die Karotten, dann das restliche Gemüse mitdünsten.
125 ml Wasser oder Gemüsebrühe Salz und Pfeffer	Mit Flüssigkeit ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Für Fans der orientalischen Küche: ½ TL Currypulver 1 EL Rosinen o. 2 Datteln	Currypulver und Rosinen hinzufügen und mit geschlossenem Deckel etwa 5 Min. dünsten (Datteln vorher kleinschneiden).
1 kl. Tasse Bulgur 2 kl. Tassen Gemüsebrühe	1 Tasse Bulgur zum Gemüse geben, mit 2 Tassen Gemüsebrühe aufgießen. Alles kurz vermischen, aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garziehen lassen.

Zutaten (für 2 Personen)	Zubereitung
<b>Topping</b>	
3 EL Erdnüsse, Walnüsse o. Cashewkerne	Nüsse kleinhacken, über das fertige Gericht streuen.
Tipp 200 g Naturjoghurt	Die Gemüsepfanne mit Naturjoghurt servieren. Alternativ: Reste von (veganer) Sahne, Schmand o.ä. unterrühren bzw. dazugeben. Fertig!

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Friederike Heß-Böhlen, Jennifer Düchs  
Foto: © kuvona – stock.adobe.com

**Tipp:** Die Garzeit der Gemüsepfanne ist abhängig vom Gemüse. Härteres Gemüse (z. B. Karotte) zuerst, weiches Gemüse (z. B. Paprika, Lauch) eher später hinzufügen. Statt frischem Gemüse kann auch gekochtes Gemüse vom Vortag oder Tiefkühl-Gemüse verwendet werden. Frische kleingeschnittene Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie kurz vor dem Verzehr drüberstreuen.

**#nowaste:** (Reste von) Schinken, Wurst, gegartem Fleisch oder geräuchertem Fisch kleinschneiden und mitverwenden. Als Topping eignen sich auch knusprig angebratene Bacon-Streifen. Wenn man bereits gegarte Sattmacher vom Vortag hat (Nudeln, Couscous, Bulgur oder Reis), verkürzt sich die Garzeit. Diese einfach unter das gedünstete Gemüse mischen und erhitzen.

## NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 400 g)

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
594 kcal	86 g	17,3 g	21,4 g	17,6 g

# FRUCHTIGER NACHTISCH MIT KEKSTOPPING



ca. 15 Min.



pro Portion: 0,90 €



Zutaten (für 4 Personen)		Zubereitung
250 g	Früchte: Äpfel und Orange bei Bedarf etwas Zitronensaft	Früchte waschen, evtl. schälen und klein schneiden. Äpfel mit Zitronensaft beträufeln.
250 g	Magerquark	Zutaten mit einem Schneebesen verrühren. Hinweis: Die Zugabe von Zucker oder Honig ist optional.
300 g	Joghurt	
1 EL	Zucker oder Honig (optional)	
1 Pk.	Vanillezucker	
		In zwei hohen Gläser abwechselnd Quarkcreme und Früchte schichten, für ca. 30 Min. kaltstellen.
3 EL	Kekse (Amarettini, Butterkekse, je nach Geschmack)	Die Kekse in eine Schüssel geben und mit der Hand grob zerbröseln. Bis zum endgültigen Servieren beiseitestellen. Keks-topping erst kurz vor dem Servieren auf die Creme streuen.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept und Foto: Gabriele Nitsch

**Tipps:** Wähle Obst der Saison aus. Im Winter und Frühling Bananen, Äpfel, Mandarinen, Apfelsaft, Tiefkühl-Beeren und im Sommer frische Beeren, Nektarinen, Pfirsiche, Mirabellen und im Herbst Äpfel, Birnen, Trauben, Zwetschgen.

**#nowaste:** Bei den Milchprodukten können gut Reste aufgebraucht werden. Hier eignen sich Sahne, Joghurt, Buttermilch, Quark und Milch.

## NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 200 g)

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
178 kcal	21 g	4,3 g	12 g	1,4 g

## 5. E-MAIL AN TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER NACH DEM EVENT

Neue Nachricht

An | Cc: Boc

Betreff

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des #dinnerwithfriends-Events,

vielen Dank für das tolle Event gestern – uns hat es sehr viel Spaß gemacht und wir hoffen, Euch hat es auch gefallen.

Wie versprochen bekommt Ihr heute den Link zur Evaluierung des Events und noch ein paar Tipps und Links rund um das Thema Sustainable Food.

Link zur Evaluierung:

Vielen Dank für Euer ehrliches Feedback, das hilft uns bei der Weiterentwicklung und Verbesserung des Events.

Tipps und Links:

- App: [Der Saisonkalender](#)
- Artikel: [Lebensmittel aus Fairem Handel](#)
- Artikel: [Bio-Lebensmittel](#)
- Fragebogen: [Wie nachhaltig esse ich eigentlich?](#)

Senden

Abbildung 11: Fragebogen: Wie nachhaltig esse ich eigentlich?

MACHEN SIE DEN TEST: WIE NACHHALTIG ESSE ICH EIGENTLICH?

Entscheiden Sie spontan für jede Zeile, ob eher die linke oder die rechte Aussage auf Sie zutrifft. Markieren Sie für jede Zeile zwei Positionen durch ein Kreuz.

Ich esse mehrmals am Tag Fleisch und Wurst.

Ich esse viel Obst und Gemüse.

Ich achte bei dem Kauf von Lebensmitteln darauf, was für Lebensmittel transportiert werden, wie sie, vor allem, transportiert werden.

Ich esse viel Bio-Lebensmittel.

Ich achte bei dem Kauf von Lebensmitteln darauf, woher die Lebensmittel herkommen und wie sie transportiert werden.

Ich verwende ausschließlich Glasflaschen und Behälter für Fertiggetränke etc.

Ich kaufe Gemüse und Obst beim Bio-Lieferanten.

Schritt 1

Schritt 2

WIE NACHHALTIG ESSE ICH EIGENTLICH?

Machen Sie den Test!

Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg

## 6. BEGLEITENDEN FOLIEN FÜR #DINNERWITHFRIENDS-EVENT

### Definition NACHHALTIGKEIT



Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung (1987):

Hier wird „Nachhaltigkeit“ als eine Entwicklung bezeichnet, „die den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen“.

LEM LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

Folie 1

### NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

Eine nachhaltige Ernährung umfasst die Bereiche Umwelt, Gesundheit, Wirtschaft, Kultur und Gesellschaft. Sie trägt dazu bei, die Ernährung der heutigen und auch der zukünftigen Generationen zu sichern.

Essen mit Genuss und Verantwortung – für alle Menschen weltweit und für die kommenden Generationen.

Nachhaltige Ernährung ist umweltverträglich und gesundheitsfördernd, Angebote und Strukturen sind alltagsadäquat gestaltet und ermöglichen soziokulturelle Vielfalt.

Nachhaltige Ernährungsweisen haben geringe Auswirkungen auf die Umwelt, tragen zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei und ermöglichen heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben. Sie schützen und respektieren die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, sie sind kulturell angepasst, verfügbar, ökonomisch gerecht und bezahlbar, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund, und verbessern gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen.

LEM LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

Folie 2

### Wer wirft wie viele Lebensmittel\* weg?

CIRCA 11 MIO. TONNEN PRO JAHR IN DEUTSCHLAND

- 59% Private Haushalte
- 17% Außer-Haus-Verpflegung
- 7% Handel
- 2% Primärproduktion
- 15% Verarbeitung
- 7% Sonstiges
- 12% Getränke
- 13% Brot & Backwaren
- 6% Fertigprodukte
- 9% Milchprodukte
- 35% Obst & Gemüse
- 4% Fleisch, Wurst & Fisch
- 15% Zubereitetes

LEM LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

Folie 7

### Welche Lebensmittel werfen wir weg?

78 KG PRO KOPF UND JAHR

- 35% Obst & Gemüse
- 12% Getränke
- 13% Brot & Backwaren
- 6% Fertigprodukte
- 9% Milchprodukte
- 15% Zubereitetes
- 7% Sonstiges
- 4% Fleisch, Wurst & Fisch

LEM LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

Folie 8

### Grundsätze für eine NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

- Mehr pflanzliche Lebensmittel
- Regional und saisonal ist die bessere Wahl
- Bio-Lebensmittel bevorzugen
- Lebensmittel wertschätzen statt entsorgen
- Weniger verarbeitete Lebensmittel (so natürlich wie möglich)
- Fair gehandelte Lebensmittel
- Ressourcenschonendes Haushalten (Einkaufsweg, Verpackung etc.)
- Genussvolle und bekömmliche Speisen

LEM LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

Folie 3

### Durchschnittlicher CO<sub>2</sub>-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland

Wohnen: 2,0 t CO<sub>2</sub>e (19%)  
 Strom: 0,5 t CO<sub>2</sub>e (5%)  
 Mobilität: 2,2 t CO<sub>2</sub>e (21%)  
 Ernährung: 1,8 t CO<sub>2</sub>e (17%)  
 Sonstiger Konsum: 2,9 t CO<sub>2</sub>e (27%)  
 Öffentliche Infrastruktur: 1,2 t CO<sub>2</sub>e (11%)

10,5 t CO<sub>2</sub>e pro Kopf  
 Klimaziel: < 1 t CO<sub>2</sub>e

LEM LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

Folie 4

### EIN BISSECHEN NACHHALTIG KANN JEDER!

Tipps für den Alltag

LEM LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

Folie 9

### EIN BISSECHEN NACHHALTIG KANN JEDER!

Tipps für den Alltag

LEM LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

Folie 10

### CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von ausgewählten Lebensmitteln in D

Lebensmittel	CO <sub>2</sub> -Fußabdruck (Kilogramm CO <sub>2</sub> -Äquivalente pro Kilogramm Lebensmittel) im Durchschnitt
Rindfleisch*	13,6
Butter	9
Käse*	5,7
Hähnchenfleisch*	5,5
Schweinefleisch*	4,6
Reis	3,1
Eier	3
Tomaten (aus D, aus behaltendem Gewächshaus)	2,9
HMNH	1,3
Tofu	1
Nudeln	0,7
Mehlbrot	0,6
Speck	0,4
Brokkoli	0,3
Birne	0,3
Tomaten (aus D, in der Saison)	0,3
Kartoffeln	0,2

LEM LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

Folie 11

### Der Selbstversorgungsgrad in Deutschland (2022, in Prozent)

Lebensmittel	Grad (%)
Fleisch	124
Milch	108
Gemüse	36
Obst	23
Eier	76
Kartoffeln	147
Honey	43
Zucker	135
Getreide	107

LEM LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

Folie 5

### Saisonkalender-App des Bundeszentrums für Ernährung

Tipps für den Alltag

LEM LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

Folie 6

### EIN BISSECHEN NACHHALTIG KANN JEDER!

Tipps für den Alltag

LEM LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

Folie 12



**LErn BW – Landeszentrum für Ernährung  
Baden-Württemberg**

an der Landesanstalt für Landwirtschaft,  
Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)

Oberbettringer Straße 162

73525 Schwäbisch Gmünd

Tel: 07171 917-100

[ernaehrung@lel.bwl.de](mailto:ernaehrung@lel.bwl.de)

[www.lern-bw.de](http://www.lern-bw.de)

Das Landeszentrum für Ernährung ist eine Einrichtung  
im Geschäftsbereich des Ministeriums für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.