

MACH'S MAHL

Eine nachhaltige Ernährungsbildung für alle Bürgerinnen und Bürger im Land ist Ziel unserer Offensive unter der Dachmarke MACH'S MAHL – Gutes Essen für Baden-Württemberg. Bei unserem Motto „MACH'S MAHL – Gutes Essen kann jeder“ geht es um die Wiederentdeckung der Mahlzeiten, um die Wertschätzung von Lebensmitteln und ganz wichtig: ums Selberkochen. Sich auch unter der Woche bewusst Zeit für Mahlzeiten nehmen, die Geschmacksvielfalt unserer Lebensmittel auskosten und selbst den Kochlöffel schwingen, das sind Schlüssel zu gutem Essen und Wohlbefinden im Alltag.

Eine Studie der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich zeigt, dass Menschen Essen besser schmeckt und dass sie Mahlzeiten mehr genießen, wenn sie ihr Essen selbst zubereiten. Damit einher geht eine höhere Wertschätzung der verwendeten Zutaten und ein bewussterer Einsatz gesunder Lebensmittel. Deswegen legen wir bei MACH'S MAHL einen Arbeitsschwerpunkt darauf, Ernährungswissen praktisch erlebbar zu machen. Beispielhaft sind einige unserer Aktionen genannt:

- Mit den Aktionen „Mittagstisch statt hektisch“ und der Foodbloggeraktion „Eine Box – 20 Blogs“ konnten bereits 2015 Verbraucherinnen und Verbraucher zum Mitmachen und Selbermachen motiviert werden.
- 2016 haben wir uns zum Thema „Brainfood“ mit einer Aktion in Hochschulmensen an Studierende in der Prüfungszeit gewendet.
- Ein weiteres Highlight war die Mitmachaktion „Ei like it hot“ zur Osterzeit. Dabei gab es Informationen und einen spannenden Wettbewerb rund ums Ei.

Bewusste Kinderernährung

Die Kinderernährung ist traditionell ein Schwerpunkt unserer Arbeit. Es ist uns wichtig, Ernährungsbildung bereits im Kindesalter fest zu verankern. Denn damit legen wir bei Kindern und Jugendlichen die Grundlage für ein gesundheitsförderliches Essverhalten im Erwachsenenalter. Gewohnheiten, die zu dieser Zeit gelernt werden, behält man meist sein Leben lang bei.

Seit mehr als 30 Jahren unterstützen wir mit der Landesinitiative „BeKi – Bewusste Kinderernährung“ Eltern, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrkräfte sowie Schülerinnen und Schüler. Mit unserem Netzwerk aus freien Ernährungsfachkräften haben wir in ganz Baden-Württemberg kompetente Ansprechpartnerinnen in

Sachen Kinderernährung etabliert (260 BeKi-Referentinnen mit ca. 6000 Einsätzen pro Jahr).

In Informationsveranstaltungen mit Eltern vom Kleinkind bis zum Schulkind, im Unterricht und bei Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte in Kitas und Schulen informieren wir über alle Fragen rund ums Essen und Trinken. Wir ermutigen Kinder, die Vielfalt der Lebensmittel kennen zu lernen und Wert zu schätzen. Die Lebensmittel aus der Region, die gerade Saison haben, stehen dabei meist im Mittelpunkt. Außerdem gibt es Besuche bei Erzeugern oder Verarbeitern, Kochworkshops auch schon für die Kleinen und vor allem viele gemeinsame Mahlzeiten.

Besonders mit dem BeKi-Zertifikat für Kindertageseinrichtungen haben wir eine feste Basis für nachhaltig wirkende Angebote etabliert. Die zertifizierten Kindergärten bieten den Kindern täglich abwechslungsreiches Essen, ermöglichen das Entdecken neuer Lebensmittel und Gerichte und fördern die Freude am Essen. Bisher sind ca. 180 Kindergärten zertifiziert, weitere 130 sind auf dem Weg dahin!

Bei der Landesinitiative BeKi haben wir bereits sehr viele und sehr gute Erfahrungen im Hinblick auf das Zusammenspiel fachlich fundierter Inhalte und pädagogischer Expertise gemacht.

Zielgruppe Jugendliche

Dieser Ansatz findet seit einigen Jahren nun auch in unseren Bildungsangeboten für Jugendliche Fortsetzung. Wir haben die Pädagogischen Hochschulen Karlsruhe und Ludwigsburg 2013 beauftragt, sich in einem von uns finanzierten Forschungsprojekt dieses Themas anzunehmen. Seit einigen Monaten steht eine neu entwickelte App zum Download zur Verfügung, die alle Anforderungen an eine zielgruppengerechte Herangehensweise in der Ernährungsbildung von Jugendlichen vereint.

Spielerisch und im vertrauten digitalen Kontext erfahren die Jugendlichen mehr über regionale Lebensmittel und Genussinseln vor Ort. Mit diesem digitalen Bildungsangebot wird die Ernährungs- und Verbraucherbildung für Jugendliche transparent und alltagsnah erlebbar.

Zielgruppe junge Erwachsene/Berufstätige: „Essen zwischen Hektik und Genuss“

Bei Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Berufstätigen sind Stress und Hektik oftmals Gründe dafür, dass für gutes Essen keine Zeit mehr bleibt, geschweige denn selbst gekocht wird. Viele Menschen haben das Gefühl, dass der Alltag

immer hektischer wird. Im Berufsalltag jagt ein Termin den nächsten. Mütter und Väter müssen ihren Familienalltag mit dem Berufsalltag in Einklang bringen. Gefühlt treffen immer mehr Aufgaben und Termine auf weniger verfügbare Zeit. Sich verändernde Arbeits- und Lebensumstände führen dazu, dass der Alltag seine Struktur und seinen Rhythmus verliert.

Essensrituale fallen weg oder müssen sich ständig neu erfinden: Esse ich

- vegan oder fleischhaltig,
- Fertigprodukte oder Slow Food,
- unterwegs oder zu Hause,
- allein oder in der Familie?

Trotzdem oder gerade deshalb gibt es einen großen Wunsch nach Auszeiten, Harmonie, Ursprünglichkeit sowie Konstanz und Struktur.

Bei diesem Balanceakt zwischen Hektik und Genuss möchten wir Verbraucherinnen und Verbrauchern mit dem neuen Schwerpunktthema „Essen zwischen Hektik und Genuss“ begleiten. Dabei möchten wir ohne erhobenen Zeigefinger Möglichkeiten aufzeigen, wie Genuss trotz Alltagsstress und Hektik möglich ist.

Wichtige Grundsätze in der Ernährungsbildungsarbeit mit jungen Erwachsenen und Berufstätigen sind uns die Stichworte Selbstbestimmung, Selbstbefähigung und Selbermachen. Wir möchten die Menschen dabei unterstützen, ihren persönlichen Weg zu einer ausgewogeneren Ernährung zu finden und zu gehen. Tipps und Anregungen, wie „Gutes Essen“ möglichst einfach praktiziert werden kann, sollen dabei helfen.

Menschen in schwierigen Lebenslagen

Um Menschen in schwierigen Lebenslagen und mit geringen finanziellen Ressourcen zu erreichen, müssen Angebote bedürfnisgerecht gestaltet werden. Gerade sozial benachteiligte Menschen brauchen besonders viel Kompetenz in der Küche und im Haushalt, damit sie sich aus günstigen Zutaten gesunde und genussreiche Mahlzeiten fertigen können.

Unser Projekt „Fit im Alltag“ richtet sich mit praxiserprobten Angeboten an verschiedene Gruppen – vom Elternkochkurs mit Kindern bis hin zu Kursen der Jobcenter und Tafeln. Insbesondere das Zusammenkommen und der Austausch beim Essen in den Kursen ist ein nicht zu unterschätzender Mehrwert zur Bewältigung des Alltags: Wer mehr über gute Ernährung weiß, kann trotz geringer Mittel besser einkaufen.

Dabei ist bei allen Workshops, Treffen und Kochaktionen mit sozial benachteiligten Menschen die Partizipation am wichtigsten. Wer sich selbst einbringen kann, erhält mehr Kompetenz und Selbstbewusstsein, seine Probleme zu lösen.

Herausforderung AHV – Außer Haus Verpflegung

Dass immer weniger selbst gekocht wird, liegt auch daran, dass immer mehr Menschen auswärts essen. In Kantinen und Mensen in Betrieb, Schule oder Kita wächst der Anteil der „Außer-Haus-Esser“ von Jahr zu Jahr. 2014 gaben die deutschen Verbraucherinnen und Verbraucher in der AHV ca. 71 Milliarden Euro aus. Jeder vierte Bundesbürger isst täglich einmal außer Haus, knapp 20 Prozent der Erwerbstätigen nutzen eine Kantine.

Deshalb werden Anbieter im Bereich Außer-Haus-Verpflegung bei der Optimierung ihres Essensangebots unterstützt. Im Rahmen des Aktionsprogramms „Nachhaltig essen“, mit dessen Durchführung der Nachhaltigkeitsrat der Landesregierung das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz beauftragte, wurde im Jahr 2015 eine Tagungsreihe durchgeführt, die sich mit Qualität, Kosten und Nachhaltigkeit von Gemeinschaftsverpflegung in verschiedenen Bereichen beschäftigt hat.

Im Coaching-Projekt „GROSSE KÜCHE – GUTES ESSEN“ werden zehn Kantinen aus den Bereichen Schule, Betriebskantine und Pflegeheim in Hinblick auf Nachhaltigkeit und Wirtschaftlichkeit unterstützt. Ziel des Coachings ist die Zertifizierung nach den Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Bio-Zertifizierung.

Auch in 2016 sind Veranstaltungen zur Gemeinschaftsverpflegung angeboten worden:

- Im Juli 2016 befasste sich eine Tagung mit der Mitbestimmung und der Akzeptanz der Verpflegungsangebote in der Kita- und Schulverpflegung.
- Im Dezember 2016 wurde allen Kantinenbetreibern und Cateringunternehmen im Land die Ergebnisse des Kantinen-Coaching-Projektes präsentiert.

In einer guten Gemeinschaftsverpflegung für alle Lebensbereiche sehen wir eine wichtige Maßnahme der Verhältnisprävention, die wir gerne mit Bildungsangeboten für jeden Lebensbereich ergänzen möchten.