



# Bio kann jeder

Wie man Kindern eine gesunde Ernährung schmackhaft macht, erfuhren die Teilnehmerinnen des Workshops „Bio kann jeder“, veranstaltet vom Ernährungsinstitut KinderLeicht in Kooperation mit Kindermenü König.

Hauswirtschafterinnen, Erzieherinnen und Köchinnen aus Horten, Kindergärten und Schulen waren im Juni zu Besuch beim Caterer Kindermenü König in München, um an einem Workshop der Kampagne „Bio kann jeder“ teilzunehmen, die bayernweit vom Ernährungsinstitut KinderLeicht veranstaltet werden. In vier Stunden brachte Nina Helleberg vom Ernährungsinstitut den Teilnehmerinnen näher, wie man Kindern und Jugendlichen eine ausgewogene Ernährung schmackhaft

macht und welche Rolle dabei die Lebensmittelauswahl spielt. Sie zeigte unter anderem auf, dass durch die konventionelle Landwirtschaft in der Regel ein höherer CO<sub>2</sub>-Ausstoß erfolgt. Bei der Erzeugung von 1 Kilogramm Winterweizen in der konventionellen Landwirtschaft wird so z. B. eine Menge CO<sub>2</sub> ausgestoßen, die ein Auto für eine Fahrtstrecke von 3,4 Kilometern verbrauchen würde. Dank der ökologischen Landwirtschaft reicht die Menge nur für eine Strecke von 1,5 Kilometern. Durch die biologische Landwirtschaft wird außerdem der Erhalt der Biodiversität unterstützt. „Mit dem Einsatz von Biolebensmitteln tun Sie sowohl der Umwelt als auch Ihrer Gesundheit und der Ihrer jungen Gäste etwas Gutes“, betonte Nina Helleberg.



## Wie Bio einbinden?

Einrichtungen, die ihr Speisenangebot auf Biolebensmittel umstellen wollen, empfahl sie eine sukzessive Umstellung. „Wer Bio einsetzen will, sollte mit Beilagen wie Getreiden und Kartoffeln in Bioqualität star-

ten, da dies bei der Umstellung weniger wirtschaftlich einschlägt, als wenn gleich mit Fleisch begonnen wird“, nannte sie ein Beispiel.

In Bezug auf den Einkauf gab die Ernährungswissenschaftlerin einen kurzen Überblick über Biosiegel, verwies auf das EU-Biosiegel als Mindeststandard sowie auf die Verbandssiegel als „Bio Plus“ und warnte vor artähnlichen Begriffen wie naturnah, kontrolliert oder umweltschonend, die kein Hinweis auf eine ökologische Herkunft sind.

## Interesse wecken

In zwei Praxistellen gab es zudem noch Anregungen, wie die Thematik Ernährung spielerisch in den Unterricht eingebunden werden kann. Dazu widmeten sich die Teilnehmerinnen einem Parcours, in dem sich Kinder z. B. als Zucker- oder Fettdetektive versuchen können. Auch eine Joghurt-Blindverkostung und das spielerische Kennenlernen des Verdauungstraktes sind Möglichkeiten, das Interesse zu wecken. „Das sind tolle Anregungen für unseren Arbeitsalltag, die wir sicherlich umsetzen“, freute sich eine Teilnehmerin.

Im zweiten praktischen Teil bereiteten alle Snacks mit Biolebensmitteln zu, die sie im Alltag auch mit den Kindern umsetzen können: von bunten Wraps und Vollkornbrot mit selbstgemachter, im Glas geschüttelter Butter über Smoothies bis hin zu Joghurt mit Apfelmus. Die Rezepte von Kindermenü König waren schnell zubereitet und konnten dann im Geschmackstest überzeugen. „Wenn Kinder bei der Zubereitung solcher Snacks mithelfen dürfen, bekommen sie auch Lust, diese zu probieren“, so die Erfahrung von Petra Ballay von Kindermenü König.

Zum Abschluss gab es mit einer Küchenführung noch einen Blick hinter die Kulissen des Caterers, der 50 Prozent Bioprodukte verwendet, darunter z. B. Rindfleisch, Molkereiprodukte sowie Pasta und Reis. sar

## Termine

Wer Interesse daran hat, auch an einem „Bio kann jeder“-Workshop teilzunehmen, findet hier die nächsten Termine: 7.10.19 in Kulmbach, 8.10.19 in Aschaffenburg, 9.10.19 in Würzburg, 10.10.19 in Augsburg, 14.10.19 in Kempten und 17.10.19 in Frensdorf.