Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Ernährung & Gesundheit

Warum?

Essen ist mehr als nur Treibstoff; es ist die Grundlage unserer Gesundheit, Energie und Lebensqualität. Als angehende Küchenfachkräfte spielen wir eine Schlüsselrolle dabei, das Essverhalten und das Wohlbefinden der Menschen mitzugestalten. Die Auswahl frischer, ausgewogener und nährstoffreicher Zutaten trägt zu körperlichem Wohlbefinden, mentaler Konzentration und langfristiger Gesundheit bei.

Gleichzeitig kann eine gesunde Ernährung eng mit Nachhaltigkeit verbunden sein. Durch die Verwendung saisonaler Produkte, vollwertiger Lebensmittel und eine sorgfältige Zubereitung können Küchenfachkräfte Gerichte kreieren, die nahrhaft für den Menschen und schonend für die Umwelt sind. Gesundes Kochen bedeutet nicht nur, Krankheitsrisiken zu reduzieren, sondern auch, Geschmack, Kreativität und die positiven Auswirkungen von Lebensmitteln auf unseren Körper und die Umwelt zu genießen.

So wird jede Mahlzeit zu einer Chance – einen gesünderen Lebensstil zu fördern, die Umweltbelastung zu reduzieren und andere durch köstliches, bewusstes Kochen zu inspirieren. Wenn Küchenfachkräfte Ernährung und Nachhaltigkeit gleichermaßen berücksichtigen, tragen sie dazu bei, eine Esskultur zu schaffen, die Achtsamkeit, Verantwortung und Genuss in jedem Bissen wertschätzt.

Wie?

Das Verständnis der Sozialwissenschaften ist unerlässlich für die Gestaltung von Aktivitäten, die sinnvolle Verhaltensänderungen bei den Teilnehmenden fördern. Die Sozialwissenschaften helfen zu erklären, wie Gedanken, Gefühle und Handlungen von Menschen durch ihr soziales Umfeld, ihren kulturellen Hintergrund und den Einfluss Gleichaltriger geprägt werden. Durch die Anwendung von Erkenntnissen aus Disziplinen wie Psychologie, Soziologie und Anthropologie lassen sich Lernerfahrungen schaffen, die über die reine Informationsvermittlung hinausgehen – sie fördern Empathie, Zusammenarbeit und kritisches Denken. Aktivitäten, die auf sozialwissenschaftlichen Prinzipien basieren, binden die Teilnehmenden stärker ein, gehen auf zugrunde liegende Motivationen oder Hindernisse für positives Verhalten ein und fördern eine nachhaltige persönliche und soziale Entwicklung. So wirst du nicht nur zu einer Lehrkraft, sondern zu einer Begleiter*in eines durchdachten, sozial verantwortungsvollen Wandels in deinen Klassenzimmern – und die Teilnehmenden werden zu authentischen Gestalter*innen des Wandels.

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Wichtigste Grundsätze und Praktiken

Gesundes Kochen beginnt mit einer einfachen Frage: Welche Zukunft wollen wir mit unseren täglichen Entscheidungen gestalten? Wenn wir den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit erforschen, können uns viele verschiedene Ziele leiten – Energie, Ausgewogenheit, Prävention, Nachhaltigkeit. Es geht nicht nur darum, Nährstoffe zu zählen, sondern darum zu verstehen, woher unsere Lebensmittel kommen und wie sie Körper und Geist unterstützen. Diese Ideen sind nur ein Ausgangspunkt. Lade die Teilnehmenden ein, zu reflektieren, zu experimentieren und zu entdecken, wie bewusste Ernährungsentscheidungen das lebenslange Wohlbefinden fördern können.

1. Kenne deine Zusatzstoffe
2. Frische Zutaten verwenden
3. Salz und Zucker reduzieren
4. Gesunde Getränke unterstützen
5. Die Vorteile von Microgreens verstehen

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

1. Kenne deine Zusatzstoffe

Einfache Fakten

Verarbeitete Lebensmittel enthalten häufig Zusatzstoffe, auch E-Nummern genannt, die die Haltbarkeit, die Farbe oder den Geschmack verbessern sollen. Obwohl die meisten Zusatzstoffe in kleinen Mengen als unbedenklich gelten, kann der regelmäßige Verzehr stark verarbeiteter Lebensmittel zu Mangelernährung, erhöhtem Zucker- und Salzkonsum und einer geringeren Verbindung zu natürlichen, vollwertigen Zutaten führen.

Kochen mit frischen, unverarbeiteten Zutaten reduziert den Bedarf an Zusatzstoffen und lässt den natürlichen Geschmack der Lebensmittel voll zur Geltung kommen. Frische Gerichte sind oft nährstoffreicher, enthalten weniger versteckten Zucker und Fett und sind insgesamt sättigender. Der Verzehr von weniger verarbeiteten Produkten fördert zudem die Nachhaltigkeit, da weniger Verpackungen, Transport und industrielle Produktion benötigt werden.

Indem wir frische statt verarbeitete Lebensmittel wählen, verbessern wir nicht nur unsere Gesundheit, sondern unterstützen auch regionale Lebensmittelsysteme und die Umwelt. Einfaches, natürliches Kochen ist eine wirkungsvolle Methode, um für unseren Körper und unseren Planeten zu sorgen.

Wie man sich dem Thema annähern kann:

- Produktdetektiv*in: Die Teilnehmenden werden dazu angeregt, die Inhaltsstoffe alltäglicher Lebensmittel genauer zu betrachten. Durch den Vergleich von selbstgemachten und Fertigprodukten sowie die Recherche von Zutatenlisten lernen sie, Zusatzstoffe, Verarbeitungsmethoden und Nährwerte kritisch zu hinterfragen. Ziel ist es, die Fähigkeiten zu entwickeln, gesündere und schmackhaftere Alternativen zu kreieren und dabei Lebensmittelsicherheit und -qualität zu gewährleisten.
- Verfolge den Weg eines Lebensmittels, das du gerne isst. Welche Zutaten sind enthalten? Welche sind frisch, welche verarbeitet? Wo wird es hergestellt? Welche Produktionsschritte sind Teil des Herstellungsprozesses?
- Kleines Café: Stelle dir vor, du eröffnest ein kleines Café, das ausschließlich frische, regionale Produkte anbietet. Entwerfe eine Tageskarte mit Frühstücks-, Mittags- und Abendgerichten. Liste die Zutaten für jedes Gericht auf. Woher beziehst du die einzelnen Zutaten (z. B. vom Bauernhof, Markt oder aus dem eigenen Garten)?

CC BY
Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

- Interview: Führe ein (reales oder fiktives) Interview mit einem*einer lokalen Landwirt*in, Bäcker*in oder Markthändler*in.
  Stelle Fragen wie: Was bauen Sie an oder produzieren Sie? Wie vermeiden Sie Zusatzstoffe oder künstliche Produkte? Welchen Herausforderungen begegnen Sie im Wettbewerb mit der industriellen Lebensmittelproduktion? Warum sind Ihnen regionale, frische Lebensmittel wichtig?

Reflexionsfragen

1. Sind bestimmte Geschmacksrichtungen mit einer bestimmten Erinnerung oder Situation verbunden? Denke an dein Lieblingsessen und in welchen Situationen du es gerne isst.
2. Weniger ist mehr – mehr ist weniger? In welchem Zusammenhang steht dieses Sprichwort mit Ernährung und Gesundheit?
3. Informiere dich über den Salzgehalt deiner Lebensmittel. Addiere die Werte und finde heraus, wie du deine Salzzufuhr reduzieren kannst.

Vertiefendes Wissen

Ermutige die Teilnehmenden, über grundlegende Ernährungstipps hinauszudenken und den tieferen Wert hochwertiger Zutaten zu entdecken. Die Wahl von saisonalem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und naturbelassenen Lebensmitteln stärkt nicht nur die Nährstoffaufnahme, sondern fördert auch insgesamt Ernährungsmuster, die anhaltende Energie, eine gute Verdauung und allgemeines Wohlbefinden unterstützen. Anstatt auf Fertigprodukte zurückzugreifen, lernen die Schüler*innen zu schätzen, wie sich die Qualität der Zutaten auf den Körper und das Esserlebnis auswirkt.

Diese Sichtweise fördert echtes Lebensmittelwissen. Die Teilnehmenden gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit Zutatenlisten, verstehen, wie industrielle Verarbeitungsprozesse Textur und Geschmack verändern, und erkennen, wie Herkunft und Produktionsmethoden das Endprodukt prägen. Sie beginnen, Kochen nicht mehr nur als Zusammenfügen von Zutaten zu begreifen, sondern als bewusste Entscheidungsfindung, die Gesundheit, Geschmack und Transparenz beeinflusst.

Gleichzeitig stärkt die Arbeit mit unverarbeiteten Zutaten ihre sensorischen Fähigkeiten und verbindet sie wieder mit natürlichen Geschmacksrichtungen, Texturen und Aromen, die in verarbeiteten Lebensmitteln oft verloren gehen. Einfache, achtsame Kochtechniken – wie Rösten, Fermentieren oder dezentes Würzen – lassen die Zutaten für sich sprechen. Indem sie regionale

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

und saisonale Produkte wertschätzen, lernen die Teilnehmenden außerdem, wie ihre kulinarischen Entscheidungen die Umweltbelastung reduzieren, regionale Landwirt*innen unterstützen und zu widerstandsfähigeren Ernährungssystemen beitragen können. Diese Prinzipien bestärken sie darin, Gesundheit nicht als Trend, sondern als berufliche Verantwortung zu sehen, die sie selbstbewusst in ihre zukünftige kulinarische Karriere mitnehmen können.

Aktivitätenliste // Zusatzstoffe kennenlernen

Ansatz	Aktivität	Kaufen	Küche/Klassenzimmer	Restaurant	Arbeitsplatz
Produktdetektiv*in	Vergleiche ein Gericht mit frischen Zutaten mit der Fertigvariante aus dem Supermarkt.		X		
	Verfolge den Weg eines Lebensmittels, das du gerne isst.		X	X	
Kleines Café	Erstelle ein Tagesmenü mit Frühstücks-, Mittags- und Abendessenoptionen und beschaffe die Zutaten.		X	X	
	Kennzeichne Gerichte, die ausschließlich aus frischen, zusatzstofffreien Zutaten zubereitet werden, und bewerbe diese Optionen mit „selbstgemacht“ oder „ohne Zusatzstoffe“ .			X	X
Interview & Integration	Interviewe (real oder fiktiv) eine*n ortsansässigen Bäuer*in, Bäcker*in oder Markthändler*in.		X		
	Integriere	X		X	X

	bewährte Methoden in deine tägliche Arbeit und kommuniziere die Änderungen an deine Kund*innen.				
Werde kreativ und entwickle deine eigenen Ideen – oder lasse dich von den oben genannten Vorschlägen inspirieren und passe diese an deine spezifischen Gegebenheiten an.					

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

2. Frische Zutaten verwenden

Einfache Fakten

Frisches Obst, Gemüse und pflanzliche Lebensmittel bilden die Grundlage einer gesunden, modernen Küche. Reich an Nährstoffen, Ballaststoffen und Antioxidantien unterstützen sie Energie, Immunsystem und allgemeines Wohlbefinden. Frische Zutaten verbessern zudem Geschmack, Farbe und Kreativität in der Küche. Neben den gesundheitlichen Vorteilen sind frische, pflanzliche Lebensmittel auch eine kluge Wahl für den Planeten. Ihre Produktion benötigt in der Regel weniger Ressourcen – wie Wasser, Land und Energie – als Fleisch oder stark verarbeitete Produkte. Dadurch werden Treibhausgasemissionen und die Umweltbelastung insgesamt reduziert. Saisonale und regional angebaute Produkte können deinen CO_2-Fußabdruck weiter verringern und gleichzeitig lokale Landwirt*innen und Gemeinschaften unterstützen. Kochen mit frischen Zutaten bedeutet außerdem weniger Zusatzstoffe, weniger Verpackung und eine stärkere Verbindung zum natürlichen Lebensmittelkreislauf. Es fördert bewusstes Essen und eine größere Wertschätzung für die Herkunft unserer Lebensmittel. Die Entscheidung für Frische ist ein einfacher, aber wirkungsvoller Schritt hin zu einem gesünderen Lebensstil und einer nachhaltigeren Zukunft.

Wie man sich dem Thema annähern kann

- Philosophisches Statement: Verfasse ein Statement, das deine persönliche Einstellung zu Lebensmitteln erläutert. Berücksichtige dabei: Wie wichtig sind frische, pflanzliche Lebensmittel in deinem Leben? Welche Veränderungen könntest du für eine bessere Gesundheit oder mehr Nachhaltigkeit vornehmen? Welches Ziel möchtest du dir für deine zukünftigen Lebensmittelentscheidungen setzen? Zum Beispiel: *Frische, Pflanzliche Lebensmittel sind mir sehr wichtig, weil sie mir helfen, gesund zu bleiben und mich wohlzufühlen. Ich versuche, regelmäßig Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen. Ich könnte mich noch verbessern, indem ich weniger verarbeitete Lebensmittel esse und weniger Lebensmittel verschwende. Ein Ziel von mir ist es, jede Woche mehr pflanzliche Mahlzeiten zu essen.*
- Gemeinschafts-Lebensmittelkarte: Erstelle eine Lebensmittelkarte deiner Stadt oder Region, die zeigt, wo du frisches Obst und Gemüse (Märkte, Bauernhöfe, Geschäfte), lokale Gerichte mit pflanzlichen Zutaten sowie Restaurants oder Unternehmen finden kannst, die nachhaltige oder gesunde Lebensmittel anbieten.
- Obst-/Gemüseuntersuchung: Welche Nährstoffe enthält es? Wie wirkt es sich positiv auf die menschliche Gesundheit aus? Wie viel Wasser und Land wird im Vergleich zu Fleisch

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

für den Anbau benötigt? Wie kann es in traditionellen oder modernen Gerichten verwendet werden?

- Gestalte ein klassisches Gericht neu. Nimm ein traditionelles Gericht aus deiner Kultur, das Fleisch oder verarbeitete Zutaten enthält. Kreiere eine pflanzliche Variante mit frischen, vollwertigen Lebensmitteln. Welche Zutaten würdest du austauschen? Wäre das neue Gericht nachhaltiger oder gesünder? Wie könnten die Menschen auf die Veränderung reagieren?
- Pflanzenpower-Challenge (1 Woche): Stell dir vor, du nimmst an einer 7-tägigen, rein pflanzlichen Ernährungs-Challenge teil. Plane 3 Mahlzeiten pro Tag ausschließlich mit pflanzlichen, unverarbeiteten Zutaten. Wie unterstützen diese Mahlzeiten deine Gesundheit (Energie, Nährstoffe, Ballaststoffe)? Wie kannst du die Mahlzeiten abwechslungsreich und kreativ gestalten? Wie unterscheidet sich dieser Plan von deinen üblichen Essgewohnheiten?

Reflexionsfragen

1. Ist es für die Menschen in deiner Gegend einfach, sich pflanzlich und frisch zu ernähren? Warum oder warum nicht?
2. Welche Lebensmittel wähle ich tendenziell und warum?
3. Wie reagieren Menschen üblicherweise auf Veränderungen?

Vertiefendes Wissen

Pflanzliche Vollwertkost wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen liefert essenzielle Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die die langfristige Gesundheit fördern. Diese schützenden Verbindungen tragen zur Krankheitsprävention, zur Herz-Kreislauf-Gesundheit, zu einem stabilen Blutzuckerspiegel und zu einer ausgewogenen Darmflora bei. Das Verständnis der Rolle von Ballaststoffen, Antioxidantien und der Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel verdeutlicht, dass Nahrungsmittel nicht nur der Ernährung dienen, sondern auch präventiv zur Gesundheitsvorsorge beitragen.

Tools wie Umweltwirkungsrechner, saisonale Anbaukalender und Bezugsquellenleitfäden veranschaulichen, wie sich die Wahl der Zutaten auf den CO_2-Fußabdruck, die Biodiversität, den Wasserverbrauch und die lokale Verfügbarkeit auswirkt. Diese Sichtweise verbindet die persönliche Gesundheit mit ökologischer Nachhaltigkeit. Kenntnisse in Menüplanung, Portionsgrößen, Abfallvermeidung und verantwortungsvoller Beschaffung stärken die Fähigkeit, Mahlzeiten zu gestalten, die nahrhaft, ansprechend, kostengünstig und kulturell angemessen sind.

CC BY

Co-funded by the European Union

Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Diese Grundlage ermöglicht es zukünftigen Fachkräften, Rezepte anzupassen, Beschaffungsentscheidungen zu verbessern, Küchenabläufe zu verfeinern und den Wert ausgewogener, nachhaltiger Gerichte an ihren Arbeitsplätzen zu vermitteln.

Aktivitätenliste // Frische Zutaten verwenden

Ansatz	Aktivität	Kaufen	Küche/Klassenzimmer	Restaurant	Arbeitsplatz
Philosophisches Statement	Verfasse ein Statement zu deiner Ernährungsphilosophie.		**X**		
	Teile deinen Kunden deine Ergebnisse mit und lade sie ein, dir zu folgen.		**X**	**X**	**X**
Gemeinschafts-Lebensmittelkarte	Erkunde deine Stadt/deinen Bezirk und konzentriere dich auf Unternehmen, die eine nachhaltige Esskultur fördern.		**X**		
	Erstelle eine Karte, auf der die Geschäfte, Cafés und andere Betriebe eingezeichnet sind. Hänge sie auf, damit andere sie finden können.		**X**	**X**	**X**
Obst-/Gemüseuntersuchung	Informiere dich, welche Obst- und Gemüsesorten am nachhaltigsten sind und wo du diese kaufen kannst.	**X**	**X**		
	Gestalte die beliebtesten Gerichte deines Restaurants mithilfe dieser Materialien neu.		**X**	**X**	**X**
Ein Gericht neu gestalten	Diskutiert klassische Gerichte aus eurem Land oder anderen Ländern. Überlegt euch, wie		**X**	**X**	**X**

CC BY
Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Ansatz	Aktivität	Kaufen	Küche/Klassenzimmer	Restaurant	Arbeitsplatz
	ihr sie nachhaltiger zubereiten könnt und probiert sie aus.				
	Wie kannst du Veränderung kommunizieren und sicherstellen, dass alle Beteiligten in den Veränderungsprozess einbezogen werden?		X	X	X
Einwöchige Pflanzenpower-Challenge	Finde heraus, welche Nährstoffe zu welcher Tageszeit wichtig sind, und plane deine Mahlzeiten entsprechend deinen Erkenntnissen.		X		
	Halte dich an deine Rezepte und führe eine Woche lang ein Tagebuch. Welche Erfahrungen machst du?		X		
	Entwerfe eine Kommunikationskampagne, um andere zum Mitmachen zu motivieren.		X	X	X
Werde kreativ und entwickle deine eigenen Ideen – oder lasse dich von den oben genannten Vorschlägen inspirieren und passe diese an deine spezifischen Gegebenheiten an.					

3. Zucker und Salz reduzieren

Einfache Fakten

Eine Reduzierung von Zucker und Salz in unserer Ernährung ist wichtig für unsere Gesundheit und den Umweltschutz. Zu viel Zucker erhöht das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Herzerkrankungen, während zu viel Salz den Blutdruck steigert und zu Herzproblemen und Schlaganfällen führen kann. Gesundheitsorganisationen wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfehlen daher, Zucker und Salz einzuschränken, um diese Risiken zu senken. Aus

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Nachhaltigkeitssicht erfordert die Herstellung großer Mengen verarbeiteter Lebensmittel mit hohem Zucker- und Salzgehalt zusätzlichen Energie-, Wasser- und Verpackungsaufwand, was zu mehr Umweltverschmutzung und Abfall führt. Indem wir frische, unverarbeitete Lebensmittel wählen und zuckerhaltige Getränke und salzige Snacks reduzieren, können wir unsere Gesundheit verbessern und gleichzeitig die Umweltbelastung verringern.

Wie man sich dem Thema annähern kann

- Leitfaden für natürliche Aromen: Erstelle einen kleinen „Aromenführer“ mit Alternativen zu Zucker und Salz. Wähle 5–7 natürliche Aromen (z. B. Zitrone, Knoblauch, Zimt, Miso, frische Kräuter usw.). Beantworte für jedes Aroma folgende Fragen: Welchen Geschmack verleiht es (süß, scharf, sauer, umami usw.)? In welchen Gerichten kann es verwendet werden? Wird es in deiner regionalen Küche häufig verwendet?
- Versteckter Zucker und Salz: Analysiere die Etiketten gängiger verpackter Lebensmittel. Wie viel Zucker oder Salz steckt in den einzelnen Produkten? Bist du von einigen Ergebnissen überrascht? Könnten diese Produkte zu Hause mit weniger Zucker oder Salz hergestellt werden? Wie? Was sagt dir das über die industrielle Lebensmittelproduktion?
- Aromen im internationalen Vergleich: Recherchiere oder reflektiere, wie Menschen in verschiedenen Kulturen Aromen erzeugen, ohne viel Zucker oder Salz zu verwenden. Wähle zwei Kulturen oder Küchen (auch deine eigene). Welche Kräuter, Gewürze oder traditionellen Zutaten werden häufig verwendet? Sind diese Würzmethoden gesünder oder natürlicher? Was können wir von diesen Kochtraditionen lernen?

Reflexionsfragen

1. Findest du es einfach oder schwierig, Zucker und Salz in deinen täglichen Mahlzeiten zu reduzieren? Welchen Herausforderungen könntest du begegnen?
2. Hast du schon einmal versucht, sie zu reduzieren? Was ist passiert? Was sind deine liebsten natürlichen Aromen? Welche kleine Veränderung kannst du diese Woche ausprobieren, um dich natürlicher zu ernähren?
3. Wie können Schulen, Familien oder Gemeinden Menschen dabei helfen, schmackhaftes Essen zu genießen, ohne auf Zucker und Salz zurückzugreifen?

Vertiefendes Wissen

Die Reduzierung von Zucker und Salz lädt dazu ein, vom passiven Konsum zum bewussten Geschmackserlebnis zu wechseln. Anstatt sich auf Süße und Salzigkeit als dominierende

Geschmacksrichtungen zu verlassen, können Küchenfachkräfte durch Säure, Bitterkeit, Aroma und Umami mithilfe von Zutaten wie Zitrusfrüchten, fermentierten Lebensmitteln, Kräutern und Gewürzen komplexe Geschmacksnuancen erzeugen. Dieser Ansatz fördert nicht nur die langfristige Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Gesundheit, wie von der Weltgesundheitsorganisation betont, sondern stellt auch das industrielle Modell der Lebensmittelproduktion in Frage, das versteckte Zusatzstoffe in Alltagsprodukten normalisiert. Das Studium von Nährwertangaben, das Experimentieren mit selbstgemachten Alternativen und das Lernen von kulinarischen Traditionen, die natürliche Aromen kombinieren, regen zum kritischen Nachdenken über die Entstehung von Geschmack an. Letztendlich geht es bei der Reduzierung von Zucker und Salz weniger um Verzicht und mehr um Kreativität, kulturelles Bewusstsein und die Rückgewinnung der Kontrolle über unsere Ernährung.

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Aktivitätenliste // Zucker und Salz reduzieren

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Ansatz	Aktivität	Kaufen	Küche/Klassenzimmer	Restaurant	Arbeitsplatz
Leitfaden für natürliche Aromen	Fair-Trade-Lieferunternehmen und -Produkte identifizieren.	**X**	**X**		
	Wähle mindestens drei Produkte aus, die du austauschen kannst.	**X**	**X**		
Versteckter Zucker und Salz	Analysiere Lebensmittelprodukte und kreiere sie nach.	**X**	**X**	**X**	**X**
	Hebe auf den Speisekarten Gerichte hervor, die mit reduziertem Salz- und Zuckergehalt und natürlichen Geschmacksverstärkern zubereitet werden, und schule deine Mitarbeiter*innen, den Kund*innen die gesundheitlichen und ökologischen Vorteile zu vermitteln.			**X**	**X**
	Richte einen separaten, leicht zugänglichen Aufbewahrungsort für frische, geschmacksverstärkende Zutaten wie Kräuter, Zitrusfrüchte, Knoblauch und Pilze ein. Halte diese sichtbar und gepflegt, um die regelmäßige Verwendung zu fördern.	**X**	**X**	**X**	**X**
Werde kreativ und entwickle deine eigenen Ideen – oder lasse dich von den oben genannten Vorschlägen inspirieren und passe diese an deine spezifischen Gegebenheiten an.					

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

4. Gesunde Getränke unterstützen

Einfache Fakten

Getränke sind für Gesundheit und Wohlbefinden genauso wichtig wie Essen. Wasser mit frischen Früchten, selbstgemachter Eistee oder Kräutertees sind eine natürliche Alternative zu Limonaden oder Energy-Drinks und bieten einen natürlichen Energieschub ohne unnötigen Zucker, Koffein oder künstliche Zusatzstoffe. Diese Alternativen sind erfrischend, farbenfroh und voller natürlichem Geschmack.

Sie tragen dazu bei, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen, unterstützen die Verdauung und bieten je nach verwendeten Inhaltsstoffen sanfte, pflanzliche Vorteile.

Neben den gesundheitlichen Vorteilen trägt die Wahl selbstgemachter und umweltfreundlicher Getränke dazu bei, Verpackungsmüll zu reduzieren und den ökologischen Fußabdruck von verarbeiteten Getränken zu verringern. Indem wir einfache und bewusste Entscheidungen bei unseren Getränken treffen, können wir unseren Körper nähren und gleichzeitig die Umwelt schonen.

Wie man sich dem Thema annähern kann

- DIY-Wasser: Richte eine Wasserstation ein, an der Kunden ihre eigenen Infused-Water-Rezepte kreieren können.
- Wasserverschwendung: Zeige den Unterschied im Verpackungsmüll zwischen abgefüllten Erfrischungsgetränken, Energy-Drinks und selbstgemachten Getränken in Mehrwegbehältern auf. Erkläre außerdem den Unterschied zwischen Einweg- und Mehrwegverpackungen. Integriere eine praktische Sortierübung oder eine visuelle Präsentation.

Reflexionsfragen

1. Was hast du über natürliche Inhaltsstoffe und deren Wirkung auf den Körper gelernt?
2. Wie kannst du dieses Wissen bei der Auswahl von Getränken in deinem Alltag oder in einer professionellen Küche anwenden?

Vertiefendes Wissen

Erforscht gemeinsam, wie sorgfältig zubereitete Getränke aktiv Gesundheit, Flüssigkeitszufuhr und Nachhaltigkeit fördern können, indem sie funktionelle, natürliche Zutaten wie frische Kräuter, Zitrusfrüchte, Beeren, Ingwer oder Kräuteraufgüsse anstelle von Zuckerzusatz oder künstlichen Aromen beinhalten. Kräutertees, mit Früchten aromatisiertes Wasser und leicht fermentierte

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Getränke liefern Antioxidantien, fördern die Verdauung und schmecken erfrischend. Gleichzeitig unterstützen sie die von Organisationen wie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Prinzipien der Flüssigkeitszufuhr. Die Zubereitung von Getränken zu Hause reduziert zudem Plastikverpackungen, Transportemissionen und den Ressourcenverbrauch, der mit industriell hergestellten Getränken verbunden ist. Um das Thema weiter zu vertiefen, könnt ihr Zutatenlisten und Zuckergehalt beliebter Getränke vergleichen, gesundheitsbezogene Aussagen und Marketingbotschaften analysieren, den ökologischen Fußabdruck von Flaschengetränken im Vergleich zu selbstgemachten Varianten berechnen und eigene nachhaltige Getränkeprototypen entwickeln. Geschmackstests, Etikettenanalysen und Diskussionen darüber, wie Werbung das Konsumverhalten beeinflusst, stärken das kritische Denken zusätzlich. Durch diesen Prozess verbessern die Schüler*innen nicht nur ihr persönliches Gesundheitsbewusstsein, sondern entwickeln auch die Kompetenzen, informierte Entscheidungen zu treffen und andere verantwortungsvoll zu nachhaltigeren Konsumgewohnheiten anzuleiten.

CC BY

Co-funded by the European Union

Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Aktivitätenliste // Gesunde Getränke unterstützen

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Ansatz	Aktivität	Kaufen	Küche/Klassenzimmer	Restaurant	Arbeitsplatz
DIY Wasser	Richte eine Wasserstation ein, an der Kund*innen ihre eigenen Infused-Water-Rezepte kreieren können.		**X**	**X**	**X**
	Richte einen kleinen Kühlschrank oder eine Speisekammer mit gut sichtbaren Behältern für Zitrusfrüchte, Kräuter, Krüge mit aromatisiertem Wasser und fertige Kräuterteemischungen ein.			**X**	**X**
	Kreiere ein Getränk, das auf einen bestimmten Nutzen abzielt (z. B. Verdauung, Energie, Entspannung) und verwende dafür frische Zutaten wie Ingwer, Zitrone, Kurkuma oder Kamille.		**X**	**X**	**X**
Wasserverschwendung	Entdecke die Unterschiede zwischen Einweg- und Mehrwegprodukten. Gestalte deinen Einkauf individuell.	**X**	**X**		
	Sortiere die Verpackungen deiner Lieblingsgetränke und stelle die		**X**	**X**	**X**

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Ansatz	Aktivität	Kaufen	Küche/Klassenzimmer	Restaurant	Arbeitsplatz
	Fundstücke im Restaurant aus.				
	Entwerfe eine Kampagne, um andere dazu zu motivieren, Wasserverpackungen zu sparen, indem sie Ihre selbstgemachten Getränke wählen.		**X**	**X**	**X**
Werde kreativ und entwickle deine eigenen Ideen – oder lasse dich von den oben genannten Vorschlägen inspirieren und passe diese an deine spezifischen Gegebenheiten an.					

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

5. Die Vorteile von Microgreens verstehen

Einfache Fakten

Microgreens, die jungen Triebe von Gemüse, Kräutern und Getreide, sind klein, aber voller Geschmack, Farbe und Nährstoffen. Sie sind mehr als nur eine Garnitur: Sie bringen Frische, Kreativität und gesundheitliche Vorteile auf den Teller.

Aus gesundheitlicher Sicht enthalten Microgreens oft höhere Konzentrationen an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien als ausgewachsenes Grün. Durch die Zugabe zu Gerichten lässt sich deren Nährwert auf natürliche Weise steigern und gleichzeitig Geschmack und Optik verbessern.

Aus Nachhaltigkeitssicht werden Microgreens lokal angebaut, benötigen wenig Platz und verbrauchen weniger Ressourcen wie Wasser und Energie. Das macht sie zu einer klugen Wahl für Köch*innen, die verantwortungsbewusst arbeiten und ihren ökologischen Fußabdruck verringern möchten.

Für zukünftige Küchenfachkräfte bedeutet das Verständnis und die Verwendung von Microgreens, sich einer modernen Küche zuzuwenden, die Geschmack, Gesundheit und Nachhaltigkeit in Einklang bringt – drei Werte, die in der heutigen Lebensmittelindustrie immer wichtiger werden.

Wie man sich dem Thema annähern kann

- Microgreen Magic: Verschiedene Microgreen-Sorten werden mit Früchten, Gemüse und pflanzlichen Flüssigkeiten kombiniert, um nahrhafte und leckere Smoothies zu kreieren.
- Mal etwas Neues ausprobieren: Teste Microgreens in ungewöhnlichen Kombinationen – zum Beispiel Erbsensprossen mit Zitronenkuchen oder Rote-Bete-Microgreens mit dunkler Schokolade.

Reflexionsfragen

1. Wie verändert das Wissen über Microgreens deine Sichtweise auf modernes, verantwortungsvolles Kochen?
2. Welche Schritte kannst du unternehmen, um Microgreens häufiger in deiner eigenen Küche oder in deinem Küchenteam zu verwenden?

Vertiefendes Wissen

Für die Teilnehmenden bieten Microgreens die Möglichkeit, raffinierte, vielschichtige Gerichte präzise zuzubereiten. Ihre konzentrierten Aromen helfen, Reichhaltigkeit auszugleichen, Frische zu

verleihen oder eine subtile Bitterkeit einzubringen, ohne andere Zutaten zu überdecken. Die Arbeit mit Microgreens fördert sorgfältiges Kombinieren, durchdachtes Anrichten und eine gesteigerte Sinneswahrnehmung und hilft den Teilnehmern, sich auf Nuancen statt auf Übertreibung zu konzentrieren.

Sie laden außerdem zum Experimentieren mit verschiedenen Techniken ein, vom Mischen in Saucen und Buttern über das Einarbeiten in Teige bis hin zum Verfeinern warmer Gerichte kurz vor dem Servieren. Die Erforschung des Einflusses von Temperatur, Säure und Fett auf den Charakter der Aromen vertieft das Verständnis der Schüler*innen für das Zusammenspiel und die Balance der Aromen.

Neben der Kreativität verbinden Microgreens die Küchenpraxis mit verantwortungsvollem Handeln. Der Eigenanbau kann das Kostenbewusstsein verbessern, Lebensmittelverschwendung reduzieren und die Wertschätzung für Zutaten vom Samen bis zum Teller vertiefen. So werden Microgreens zu mehr als nur einer Zutat; sie verkörpern einen modernen Kochansatz, der Wert auf Intention, Innovation und Verantwortlichkeit legt.

Aktivitätenliste // Die Vorteile von Microgreens verstehen

Co-funded by the European Union
Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Ansatz	Aktivität	Kaufen	Küche/Klassenzimmer	Restaurant	Arbeitsplatz
Microgreen-Zauber	Züchte deine eigenen Microgreens und biete sie als Topping im Restaurant an.	**X**	**X**	**X**	**X**
	Vermische verschiedene Arten von Microgreens mit Früchten, Gemüse und pflanzlichen Flüssigkeiten, um nahrhafte und leckere Smoothies zu kreieren.			**X**	**X**
Außerhalb der Norm	Kombiniere Microgreens mit ungewöhnlichen Rezepten, z. B. mit Kuchen oder Schokolade.		**X**		
	Fordere deine Kund*innen auf, Ideen für Kombinationen einzubringen, die sie als Nächstes ausprobieren möchten.			**X**	**X**
	Kombiniere Microgreens mit kontrastierenden Texturen (wie Knackigkeit oder Cremigkeit) und verwende sie, um sowohl Alltagsgerichte als auch Gourmetgerichte aufzuwerten.				
Werde kreativ und entwickle deine eigenen Ideen – oder lasse dich von den oben genannten Vorschlägen inspirieren und passe diese an deine spezifischen Gegebenheiten an.					