



KErn Kompetenzzentrum
für Ernährung

2020

Jahresbericht

Corona und Ernährung

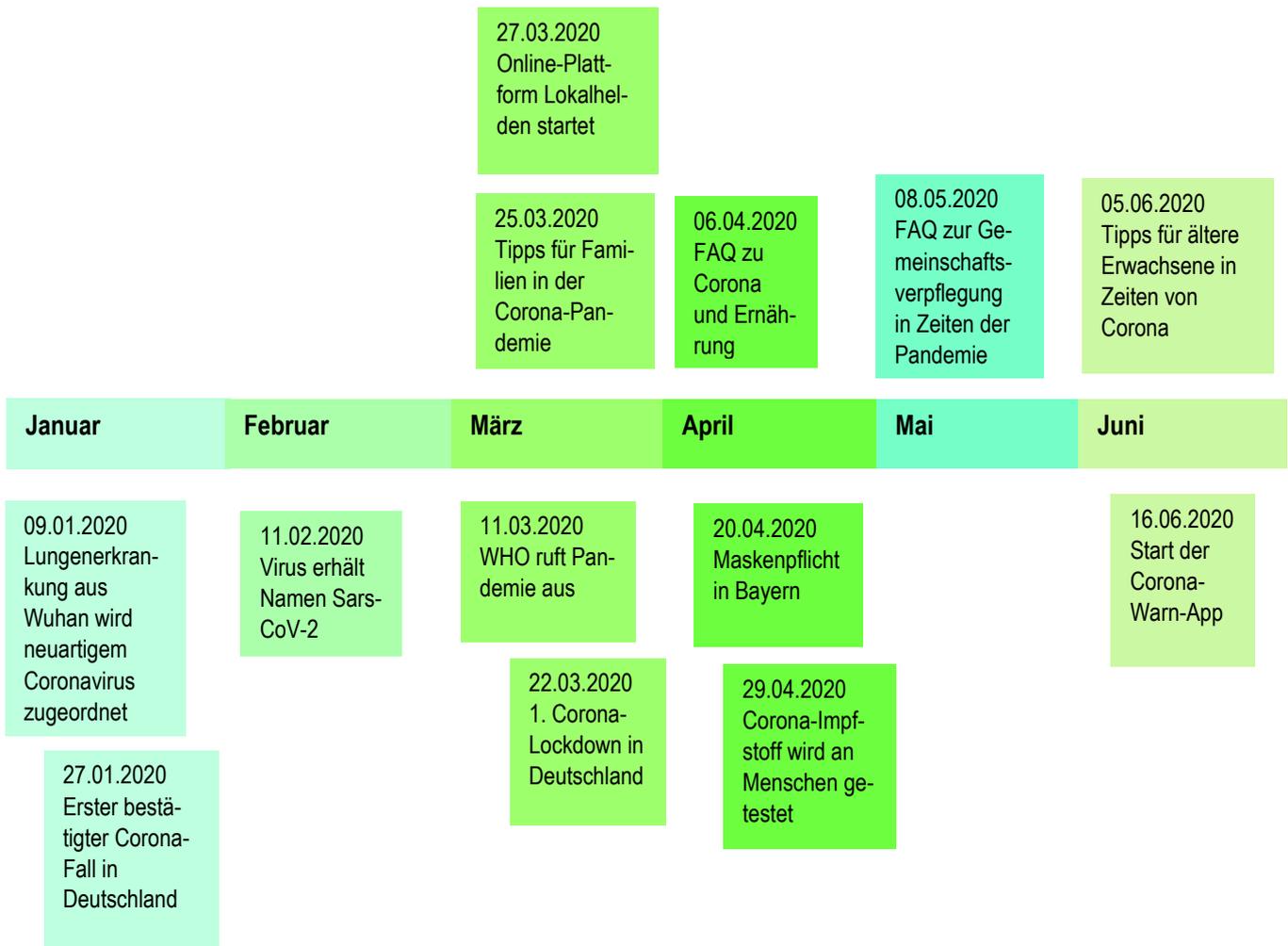
JAHRESBERICHT 2020  **KErn** Kompetenzzentrum
für Ernährung

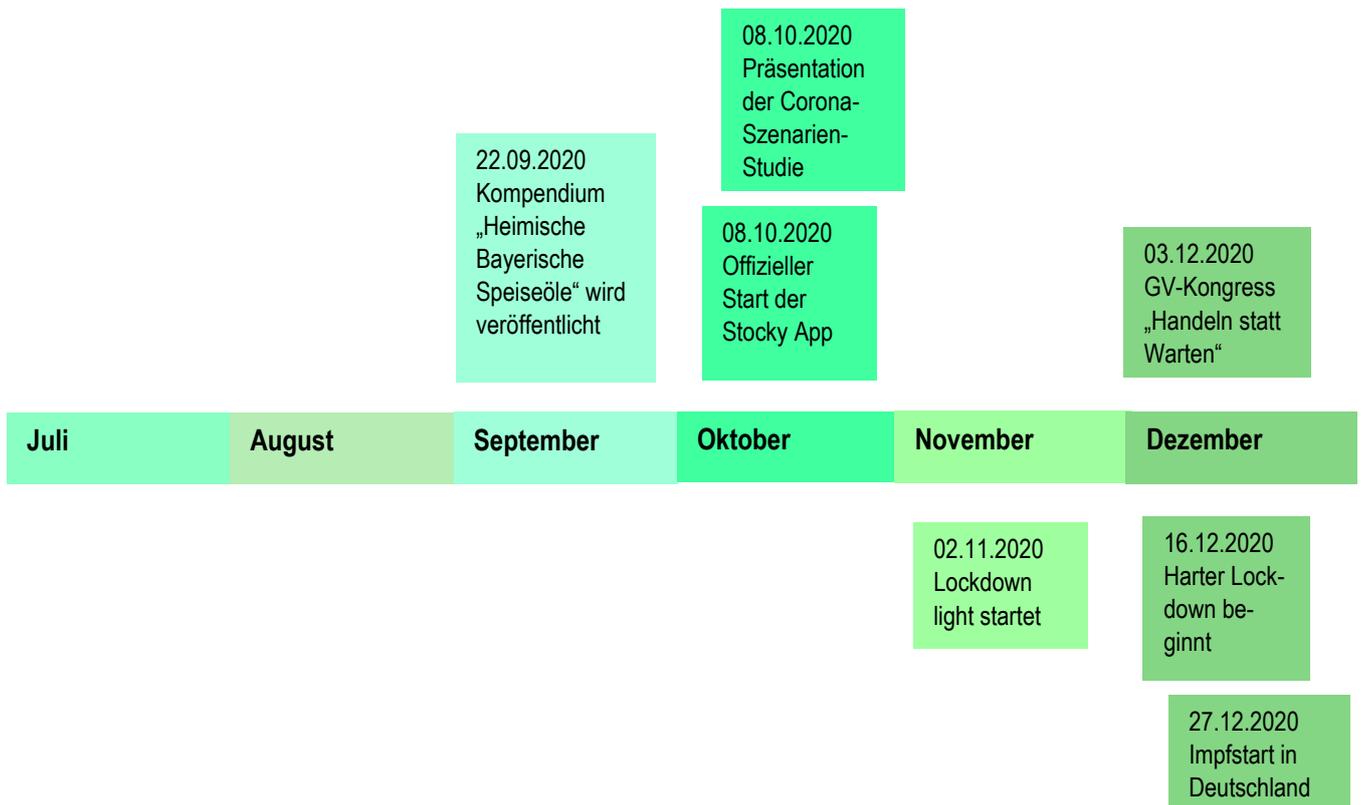
INHALT

DAS CORONA-JAHR 2020	4
VORWORT	6
DAS KERN IN ZAHLEN	7
So kommen Familien gut durch die Coronapandemie	8
Lokal-Helden für die Gastronomie	11
Corona und Ernährung – die wichtigsten Fragen	13
Die Gemeinschaftsverpflegung in Zeiten der Coronapandemie	16
Mit Genuss körperlich und geistig aktiv	19
Heimischer Reichtum – flüssiges Gold	22
Was macht die Coronapandemie mit unserer Ernährungsbranche?	24
Vom Lebensmittelretter zum Klimaschützer	26
Handeln statt warten – jetzt mehr denn je	29

DAS CORONA-JAHR 2020

KERN-Projekte 2020





Corona-Jahr 2020

VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserinnen und Leser,

im 10. Jahr seines Bestehens legt das Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) den Jahresbericht für 2020 in einer veränderten Form vor. In der Vergangenheit war es primäres Ziel, möglichst umfassend über alle Aktivitäten ausführlich zu berichten. Der Rückblick auf das Jahr 2020 hingegen geschieht sozusagen durch die Corona-Brille und ist chronologisch geordnet. Wir wollen damit aufzeigen, in welcher Tiefe und auch in welcher Vielfalt die Themen die Pandemie-Situation sich auf die Arbeit des KErn ausgewirkt hat. Gleichzeitig ermöglicht die Schwerpunktsetzung ein kürzeres, lebendigeres und damit auch besser lesbares Format des Berichts. Gerne haben wir daher auch auf manches Detail in der Darstellung verzichtet. Wir hoffen, dass dies Ihre Zustimmung findet und sind für jedes Feedback dankbar.

Gerade im Rückblick wird sichtbar, mit welcher Geschwindigkeit sich vieles verändert hat. Erschien uns im Frühjahr die ersatzlose Absage vieler Präsenzveranstaltungen alternativlos, erlaubten es die rasant entwickelten technischen Möglichkeiten Online-Veranstaltungen mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Zielgruppen gegen Ende des Jahres fast zur Routine zu machen. Damit wurden auch Zielgruppen erschlossen, die bisher auf Präsenzveranstaltungen aus verschiedenen Gründen, beispielsweise weite Anreise, nicht zu erreichen waren. Sicherlich werden wir auch zukünftig Online-Formate verstärkt nutzen. Allerdings nicht als kompletter Ersatz von Präsenzveranstaltungen, die ja auch immer stark zur gegenseitigen Vernetzung beitragen, sondern als sinnvolle Ergänzung des KErn-Angebots.

Vertraute Pfade verlassen haben wir auch bei den Arbeitsbedingungen. Mit zunehmend geschaffenen technischen Möglichkeiten hat auch der Anteil der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Corona-bedingten Home-Office beständig zugenommen. Der weitaus überwiegende Teil der Beschäftigten arbeitet derzeit immer noch von zu Hause aus. Und es funktioniert in der Summe besser als anfänglich vorgesagt. Darüber hinaus spiegelt sich hier die Lebenswirklichkeit wider: gesundheitsförderliche Ernährung verbunden mit ausreichender Bewegung am häuslichen Arbeitsplatz werden zunehmend auch zu KErn-Themen, die unsere Mitarbeiter direkt betreffen!

Viele Untersuchungen zeigen eine Änderung des Einkaufs- und Ernährungsverhaltens im Laufe des letzten Jahres. Regionalität, der Einkauf beim Direktvermarkter und beim handwerklichen Bäcker oder Metzger haben an Bedeutung gewonnen. Es wird wieder mehr selbst gekocht, damit steigt auch das Interesse an der Herkunft, aber auch an den Produktions- und Herstellungsbedingungen von Lebensmitteln. Sicherlich wirkt Covid-19 auch hier als Treiber mancher Entwicklung. Vieles davon wird nach der Pandemie bleiben. Der Klimawandel findet weiterhin statt, auch wenn er in den Medien weniger präsent erscheint. Eine stärker nachhaltige Ernährung, die alle Dimensionen der Nachhaltigkeit, also neben Ökologie, Ökonomie und Sozialem auch Gesundheit und Esskultur berücksichtigt, scheint mir dringend geboten. Die unvermeidbaren Zielkonflikte zwischen den verschiedenen Dimensionen müssen wir offen diskutieren!

Wir werden uns also nicht auf den Erfolgen der Vergangenheit ausruhen, die Berechtigung eines Kompetenzzentrum für Ernährung ergibt sich aus den kommenden Herausforderungen. Die gestiegene Nachfrage nach wissenschaftlichen Informationen im Corona-Jahr 2020 zeigt mir, dass die Stimme der Wissenschaft an Bedeutung gewonnen hat.

Wie in den Vorjahren wurde auch im Jahr 2020 die interdisziplinäre Arbeitsweise des KErn an einer Vielzahl von Kooperationspartnern deutlich. An dieser Stelle danke ich allen Partnern für die gute, zum Teil schon langjährige Zusammenarbeit und freue mich auf die gemeinsamen Aktivitäten in den nächsten Jahren.

Viel Spaß beim Lesen des Jahresberichts 2020 – vor allem aber: bleiben Sie gesund!

wünscht Ihnen

Guido Winter

Guido Winter

Leiter des Kompetenzzentrum für Ernährung



DAS KERN IN ZAHLEN



So kommen Familien gut durch die Coronapandemie

Das öffentliche Leben ist erst einmal bis auf Weiteres heruntergefahren. Das Land scheint still zu stehen, nichts geht mehr. Schulen, Kitas, Einzelhandel, Gastronomie – fast alles hat geschlossen. Doch das Familienleben geht weiter. Die Kinder brauchen auch weiterhin genügend Bewegung, viel Abwechslung, Spiel, Spannung und Spaß. Leckeres Essen darf dabei natürlich nicht zu kurz kommen. Der Lockdown und die massiven Einschränkungen unseres Lebens haben aber auch gute Seiten: sie geben uns Zeit. Mehr Zeit mit der Familie, mehr Zeit mit unseren Kindern. Diese gewonnene Zeit können die Eltern zusammen mit ihren Kindern auch optimal nutzen – egal ob beim gemeinsamen Kochen oder ausgiebigen Spieleinheiten. Der Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer am Kern hat über mehrere Wochen auf der Homepage wöchentlich neue Tipps für junge Eltern und Familien bereitgestellt, um ihnen in dieser Zeit mit hilfreichen Ratschlägen unter die Arme zu greifen. Dort finden sich praxisorientierte Informationen, wie sie Ernährung und Bewegung in der gemeinsam gewonnenen Zeit in den durch Corona neugeformten Alltag integrieren können.

Gemeinsam Kochen macht Spaß

Schauen Sie zunächst zusammen mit Ihren Kindern, welche Lebensmittel Sie zu Hause vorrätig haben. Wählen Sie gemeinsam ein einfaches Rezept aus, das sich daraus zaubern lässt – Erfolgserlebnisse tragen nämlich dazu bei, dass die Kinder den Spaß am Kochen nicht verlieren. Denken Sie vor dem Beginn aber auch an die notwendigen Hygienemaßnahmen: neben dem gründlichen Händewaschen aller Familienmitglieder mit Seife sollten Sie mit gewissen Lebensmitteln, wie zum Beispiel rohen Eiern oder rohem Hackfleisch, vorsichtig umgehen (z. B. unterschiedliche Schneidbretter für rohes Fleisch und gegartes Fleisch verwenden). Sie sollten diese am besten selbst verarbeiten. Ihre Kinder können stattdessen beispielweise das Gemüse waschen, schälen oder auch schneiden und Ihnen beim Kochen in die Töpfe schauen. Achten Sie dabei aber auch auf die Sicherheit. Der heiße Herd, das kochende Wasser und auch die Messer können dabei eine Gefahrenquelle darstellen. Die Aufgaben sollten also immer



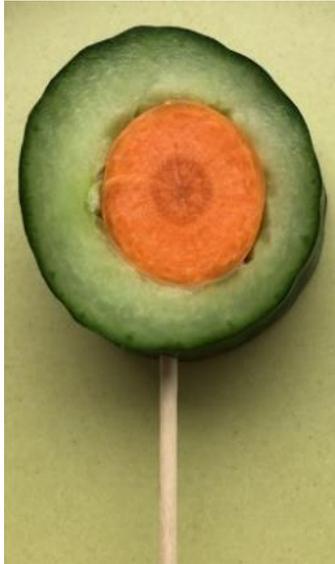
Die neugewonnene Zeit mit den Kindern während des Lockdowns kann spielerisch genutzt werden – zum Beispiel beim gemeinsamen Kochen mit der ganzen Familie. (© Tobias Haase)

altersgemäß sein: vom Waschen des Gemüses über das Abwiegen bis hin zum Schneiden von weichen Lebensmitteln – es gibt für jede Altersstufe die Möglichkeit mitzuhelfen. Gemeinsames Kochen soll in erster Linie Spaß machen. Manchmal geht aber auch etwas daneben und in der Küche bricht das Chaos aus. Bleiben Sie geduldig und gelassen – es ist noch kein Sternekoch vom Himmel gefallen.

Gemüse-Lollis und andere gesunde Leckereien

Wussten Sie, dass sich aus Obst und Gemüse viele schöne Tiere, Blumen oder Muster zaubern lassen? Probieren Sie es mit Ihren Kindern doch mal aus. Sie werden sehen, dass den Kleinen das Obst und Gemüse gleich dreimal so gut schmeckt und sie bei der Zubereitung auch noch jede Menge Spaß haben. Weiterhin können Sie ihnen Wissen über die Namen und die Zubereitung der Obst- und Gemüsesorten vermitteln. Bevor Sie mit der Herstellung beginnen, überlegen Sie zunächst zusammen mit Ihren Kindern, welche Formen oder Tiere sie gerne aus Obst und Gemüse gestalten möchten. Dann wählen Sie mit Ihren Kindern die passenden Obst- und Gemüsesorten aus, die sie zusammen waschen, schälen und schnippeln können. Für den Einstieg eignet sich zum Beispiel der „Gurkenloli“. Hierfür schneiden Sie Karotten und Gurken in etwa gleich dicke Scheiben.

Das Innere der Gurke schneiden Sie mit einem Messer heraus. In das entstandene Loch in der Gurke drücken Sie die Karottenscheibe. Die Gurke mit der Karottenscheibe spießen Sie dann mit einem Zahnstocher oder einem Schaschlikspieß auf. Fertig ist der Gurkenlolly, der Ihren Kindern bestimmt genauso gut, wie ein süßer Lolly schmecken wird.



Lollis aus Gemüse bieten vor allem für Gemüsemuffel eine gesunde Abwechslung und sind dabei schnell und einfach selbstgemacht. (© KERN)

Kinder brauchen Rituale

Wichtig vor Beginn jeder Mahlzeit: Die Hände gründlich mit Seife waschen! Wenn die Kinder bereits in die Vorbereitung mit einbezogen werden, dann natürlich schon davor. Machen Sie mit Ihren Kindern ein Spiel daraus, zum Beispiel singen Sie währenddessen gemeinsam ein kurzes Lied (à 20-30 Sekunden). 20 Sekunden können – gerade für Kinder – jedoch ganz schön lang sein. Die Empfehlung in Zeiten des Coronavirus ist zum Beispiel, dass Sie während des Waschens zweimal das Happy-Birthday-Lied singen können. Aber auch andere Lieder mit gleicher Länge eignen sich gut als melodische Begleitung. Bevor die Mahlzeit beginnt, können Sie einen gemeinsamen Tischspruch aufsagen – lassen Sie sich hierbei von Ihren Kindern inspirieren, sie kennen bestimmt schon welche aus dem Kindergarten oder der Schule. Welche Tischregeln Sie mit Ihren Kindern aufstellen, ist individuell verschieden. Wichtig ist nur, dass Sie die Regeln auch leben. Der Vorbildcharakter, den Eltern haben, ist nicht zu unterschätzen. Nehmen Sie sich viel Zeit für das gemeinsame Essen. Wenn Sie mit viel Mühe gekocht haben, sollten Sie das Gekochte auch genießen. Ohnehin hat jedes Kind sein eigenes Tempo und gerade jetzt können Sie die gemeinsamen Mahlzeiten stressfrei genießen. Das Ende des Essens eignet sich gut, um das Thema Lebensmittelreste wortwörtlich auf den Tisch zu bringen. Ist auf

den Tellern viel übriggeblieben? Kinder sollen ihrem natürlichen Sättigungsgefühl vertrauen, aber auch lernen, dass sie sich zunächst kleinere Portionen nehmen sollen.

Bewegung ist kinderleicht

Bewegung ist nicht nur wichtig, sondern auch kinderleicht. Sie bringt gute Laune für die ganze Familie, auch in so außergewöhnlichen Zeiten wie diesen. „Kinder sind ständig in Bewegung, denn dies ist eines ihrer Grundbedürfnisse wie schlafen und essen. Sie möchten laufen, klettern, springen und toben.“, erklärt Eveline Rieg, Diplom Sportwissenschaftlerin aus dem Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer – Bewegungsbildung am KERN. „Ein bewegungsförderndes Umfeld, in dem sich Kinder nach Lust und Laune bewegen können und das zum Erkunden, Erforschen und Entdecken anregt, ist förderlich für die gesamte Entwicklung.“ Um sich zu bewegen braucht es dabei gar nicht viel, denn lustvolle „Bewegungs-Räume“ warten überall: „Kinder lieben spielerische Entdeckungsreisen im Alltag, die auch in der Wohnung möglich sind. In diesem Sinne: Das ganze Haus ist ein Abenteuerplatz! Schaffen Sie „Spiel-Räume“ für Ihr Kind!“

Für Abwechslung sorgen: Spielzeug aus Alltagsgegenständen

Anstatt viel Geld für Spielzeug auszugeben, können verschiedene Gegenstände aus dem Haushalt und Alltagsmaterialien zum Einsatz kommen, mit dem Ihr Kind gefahrenfrei spielen kann. In der häuslichen Umgebung sind überall Gegenstände, die ihr Baby interessant findet: Füllen Sie eine Kinderkiste mit Alltagsmaterialien wie z. B. Plastikschüsseln, leeren Verpackungen, Bechern, Kartons und Schachteln in unterschiedlichen Größen, verknötete Söckchen mit verschiedenen Materialien gefüllt, Küchenutensilien, etc. Wichtig dabei ist: Gutes Spielzeug bedeutet interessantes und ungefährliches Spielzeug: es ist so groß, dass Kinder unter einem Jahr es nicht vollständig in den Mund nehmen können. Es hat keine scharfen Kanten, ist unzerbrechlich, sowie aus ungiftigem Material.

Beispiele: Ein Holz oder Plastikring, an dem zwei Stoffstreifen angeknötet sind. Knistersöckchen: Füllen Sie kleine Kindersöckchen mit unterschiedlichen Materialien, wie Reis, Erbsen, Murmeln,

Knisterfolien, etc. Wichtig ist, dass die Söckchen müssen gut verschlossen oder zugenäht sein! Füllen sie leere kleine Plastik- oder Trinkfläschchen mit verschiedenen Materialien, zum Beispiel mit bunten Kügelchen, Reis, Kichererbsen, Murmeln, etc.

Runter vom Sofa!

Viele Kinder und Familien sitzen zu viel und bewegen sich im Alltag zu wenig. Mit dem Spiel „Familienaufstand! – Alles zählt, nur Sitzen nicht“ motiviert die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) öfter mal aufzustehen und mehr Schwung in den Alltag zu bringen. Denn insbesondere in Zeiten der Ausgangsbeschränkungen und Kontaktverbote gilt es, „Bewegungsschätze“ im Alltag zu heben! Als Einstieg in das Spiel machen Familien zunächst den Sitzcheck und finden heraus, wie es derzeit um ihre Sitzzeiten bestellt ist. Dann startet das Spiel und alle Familienmitglieder sammeln Punkte. Ob Treppen steigen statt Aufzug fahren, zu Fuß Einkaufen gehen oder Vokabeln lernen im Gehen – alles zählt, nur Sitzen nicht! Punkte werden in den drei Kategorien „(Auf)Stehen!“, „Bring Schwung rein!“ und „Beweg dich!“ gesammelt, denn beim „Familienaufstand!“ geht es nicht nur um Sport und anstrengende Bewegung, sondern vor allem darum, sich auch im Alltag unter „Corona-Bedingungen“ mehr zu bewegen und weniger zu sitzen. Unter www.familienaufstand.de stehen alle Spielmaterialien als Download zur Verfügung. Außerdem gibt es hier neben Tipps für mehr Alltagsbewegung und praktischen Alternativen zum „Sitzenden Lebensstil“, auch Hintergrundinformationen zum Zusammenhang von Sitzen und Gesundheit. Das Spiel wurde bereits vor der Corona-Krise entwickelt und enthält daher auch Tipps zum Schulweg und ähnliches, die derzeit nicht recht passen. Mit ein bisschen Kreativität lässt sich der „Familienaufstand!“ jedoch einfach auf den jetzigen Alltag von Familien übertragen.

Mit Spiel und Spaß zu Bewegung animieren

Die Deutsche Sportjugend ermutigt im dsj-Bewegungskalender mit vielen lustigen und schönen Comic-Zeichnungen wie auch zu Hause in den eigenen vier Wänden Bewegung, Spiel und Sport möglich ist und Spaß macht. Der Kalender kann unter <https://www.dsj.de/Bewegungskalender2021/>

bestellt oder kostenlos als pdf-Datei heruntergeladen werden.

Die kostenfreie „Kitu-App: Gemeinsam spielen und bewegen“ von der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg bringt Spaß, Spiel und Bewegung und stellt alle Muskeln auf die Probe. Mit der Kitu-App kann gemeinsame Bewegungszeit mit Kindern im Alltag von Familien integriert werden. Eltern und Kinder erhalten kreative Anregungen für spaßige und einfache Bewegungsübungen für Zwischendurch und mit einfachen Materialien im Haus. Mehr Informationen zur Kitu-App sind unter <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/> und auf YouTube zu finden.

Lokal-Helden für die Gastronomie

Die Situation im Frühjahr ist äußerst angespannt: der 1. Lockdown in Deutschland steht bevor. Die Menschen sind verängstigt, unsicher. Das öffentliche Leben wird komplett heruntergefahren, um die Ausbreitung des Corona-Virus so gut wie möglich einzudämmen. Doch die Auswirkungen dieser Maßnahmen trifft eine Gruppe besonders hart: Die Gastronomie muss von dem einen auf den anderen Moment schließen. Nur noch „to go“ ist erlaubt, der Gastraum bleibt erst einmal zu. Doch welches regionale Gasthaus hat überhaupt geöffnet? Wo gibt es leckeres Essen? Und wie kann ich unsere heimischen Wirtinnen und Wirte unterstützen? Fragen, die zunächst einmal ungeklärt blieben. Eine klare Antwort an die Bevölkerung möchte dabei die Online-Plattform „Lokal-Helden“ geben, die den Restaurants ermöglichen soll, ihr Corona-Angebot im Internet gebündelt zu präsentieren.

Vor allem am Anfang der Corona-Krise war vieles noch völlig unklar, was die Einschränkungen in der Gastronomie betrifft: „Wo gibt es noch gutes Essen?“, „Welches regionale Gasthaus ist überhaupt offen?“ und vor allem „Wie kann ich die Lokale in dieser Zeit unterstützen?“ Einzelne Kommunen, Städte oder auch Privatpersonen haben sich diesem Problem vereinzelt angenommen. Ob in Tageszeitungen oder neu eingerichteten Websites – überall wurden den Verbraucherinnen und Verbrauchern individuelle Übersichten über die immer noch offenen Restaurants präsentiert. Vollständig zusammengefasst waren die Angebote aber leider nicht: die Lösung für eine Bündelung sämtlicher Angebote war nun gefordert. Genussakademie Verantwortlicher Dr. Simon Reitmeier betont, dass die Online-Plattform nicht nur einen Vorteil mit sich bringt: „Die Lokal-Helden Initiative hilft allen: Die Gastronomie bekommt eine kostenlose Marketingmöglichkeit, die Land- und Ernährungswirtschaft kann ihre Produkte weiterhin absetzen und die Verbraucherinnen und Verbraucher verzichten nicht auf Genuss und bekommen regionale gastronomische Angebote präsentiert.“



Auf einer übersichtlichen Karte können Verbraucherinnen und Verbraucher erfahren, welches Lokal in ihrer Nähe einen Lieferservice hat, und wo die Speisen abgeholt werden können. (© KERN)

Kooperationsprojekt mit Bayern 3 und DEHOGA

„Lokal-Helden“ ist dabei eine Kooperation mit dem bayerischen Radiosender Bayern 3 und dem Bayerischen Hotel- und Gaststättenverband (DEHOGA Bayern). Der Medienpartner Bayern 3 (Bayerischer Rundfunk) besitzt bayernweit eine Reichweite von 20,7 % - dort schalten täglich rund 2,64 Millionen Hörerinnen und Hörer ein. Das hat natürlich zu einer großen Aufmerksamkeit bei der Zielgruppe der Endverbraucherinnen und Endverbraucher geführt, welche die Plattform aktiv nutzen sollen. Aber auch die Restaurants selbst sind so auf das Angebot aufmerksam geworden. DEHOGA Bayern hat das Projekt bei ihren rund 11.000 Mitgliedern in Bayern beworben, wodurch auch hier viele Gastronomiebetreibende auf das Projekt aufmerksam geworden sind.

Alle Angebote auf einem Blick

Auf einer virtuellen Landkarte können sich Verbraucherinnen und Verbraucher über die Angebote der bayerischen Gastronomiebetriebe informieren und diese auch nach persönlichen Vorlieben filtern. Auf ihrem Profil informieren die Wirtinnen und Wirte dabei jeweils über ihr Speise- und Getränkeangebot, Abhol- und Lieferservices, Öffnungszeiten und Kontaktdaten. Die Nutzung ist für beide Seiten kostenfrei. Während der Corona bedingten Lockerungen im Sommer 2020 wurden die Auswahlmöglichkeiten zusätzlich noch mit „Außenbereich“ und „Essen vor Ort“ erweitert. Für Gastronominnen und Gastronomen, die online haltbare Lebensmittelprodukte verkaufen, kam noch die Auswahl „Online-Shop“ hinzu.

Gutschein-Aktion als zusätzliche Unterstützung

In der zweiten Corona-Welle ab Herbst 2020 gab es leider erneut Zwangsschließungen für die Gastronomie – ein weiterer herber Schlag für die Wirtinnen und Wirte, die in den letzten Monaten teilweise um ihre Existenz bangen mussten. Die Genussakademie startete deswegen pünktlich zum Lockdown light die „Lokal-Helden-Gutschein-Aktion“ in Zusammenarbeit mit der Firma „Wunschgutschein.de“, um die Gastronominnen und Gastronomen in dieser Zeit noch mehr unter die Arme zu greifen. Wirtinnen und Wirte profitieren dabei zu 100 % von der Teilnahme an der Aktion, da keine Provisionen anfallen – wie sonst üblich. Die Zielgruppe der Gutscheine sind dabei Verbraucherinnen und Verbraucher, welche die regionale Gastronomie unterstützen möchten. Außerdem richtet sich der Gutschein auch an Unternehmen, die wegen des Lockdowns keine Weihnachtsfeier veranstalten konnten. Die „Lokal-Helden Gutscheine“ sind insgesamt für alle bayerischen Lokale gültig, die auf der Lokal-Helden Website registriert sind und sich für die Gutschein-Aktion angemeldet haben. Auf der Website wurde die Aktion mit dem Service-Button „Gutschein“ und einer neuen Unterseite hinzugefügt. Wunschgutschein.de übernimmt dabei die komplette operative Abwicklung. Die Kooperationspartner Radio Bayern 3 und DEHOGA Bayern haben auch hier wieder tatkräftig bei der Bewerbung unterstützt.



Die Lokal-Helden-Gutscheine können über die Plattform bestellt und nach Hause geliefert werden. (© KErn)

Angebot wird gut genutzt

Seit dem Start der Website am 27.3.2020 haben sich mehr als 3164 Restaurants registriert und an der Gutschein-Aktion nehmen momentan 420 gastronomische Betriebe teil. Die Pressemitteilung des Lokal-Helden Projekts, die das KErn herausgegeben hat, wurde ungefähr 30 Mal veröffentlicht. Seit dem Bestehen der Plattform hat die Genussakademie Bayern mehr als 500 Gastronominnen und Gastronomen bei der Anmeldung und aufkommenden Schwierigkeiten unterstützt. Die Social-Media-Resonanz der Genussakademie Accounts auf Facebook und Instagram war dabei sehr positiv. Der erfolgreichste Beitrag wurde insgesamt 253 Mal auf Facebook geteilt. (Stand: Januar 2021)

Corona und Ernährung – die wichtigsten Fragen

Deutschland ist mitten im 1. Lockdown überhaupt. Die Unsicherheit der Bevölkerung ist nun allgegenwärtig. Wie wird es weitergehen? Wie stehen wir das durch? Doch die größte Angst beherrscht das Corona-Virus selbst. Wie läuft eine Ansteckung ab? Wie kann ich mich ausreichend schützen? Mach ich alles richtig? Auch die Ernährung ist dabei ein großes Thema, welches mit der Ausbreitung des Virus in Verbindung gesetzt wird. Fragen über Fragen. Und unzählige Antworten, die sich dazu im Internet finden lassen. Die Sicherheit der Menschen – das ist nun die oberste Priorität. Die Aufklärung der

Bevölkerung ist hier aber mindestens genauso wichtig. Was nun dringend benötigt wird, sind fundierte und verlässliche Informationen. Und genau diese liefert das Kompetenzzentrum für Ernährung. Kathrin Sedlmaier, Wissenschaftsredakteurin am KErn, und das Team Wissenschaft möchten der Unsicherheit der Bevölkerung mit wissenschaftlich gesicherten Antworten entgegenwirken und erstellen deshalb eine Übersichtsseite auf der KErn-Homepage, auf denen Verbraucher alle wichtigen Infos rund um das Thema Corona und Ernährung erfahren.



Die richtige Hygiene ist nun wichtiger denn je – um die Ausbreitung von Coronaviren zu verhindern, sollten nach jedem Einkauf die Hände gewaschen werden. (© Rcfotostock - stock.adobe.com)

Die Coronapandemie hat unser Leben aus der gewohnten Bahn geworfen und unzählige Fragen mit sich gebracht: Woran haben Sie gemerkt, dass Corona nun auch in Bezug auf die Ernährung zum Thema wird?

Kathrin Sedlmaier: Ich habe von einigen Freunden erfahren, dass sie gar nicht mehr Außer-Haus essen, also sich kein Essen bei einem Restaurant holen, weil sie eine Ansteckung fürchten. Eine Bekannte erzählte mir, dass sie bei einer Familie zum Essen eingeladen war, die zwei Tage später Corona-positiv getestet wurden. Sie war erstaunt, dass sie sich nicht angesteckt hatte, da es dort sogar Dips gab, wo jeder Rohkoststicks und Kracker eintunken konnte.

Wissenschaftlich fundierte Informationen sind die einzige Möglichkeit, für mehr Sicherheit und Klarheit in der Bevölkerung zu sorgen - Woher beziehen Sie Ihre Informationen und wie sicher sind sie?

Kathrin Sedlmaier: Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist immer eine verlässliche Quelle, wenn es um Risiken durch Ernährung geht. Auch die Ratschläge des Robert-Koch-Instituts zu allgemeinen Hygieneregeln sind hilfreich und berücksichtigen immer die aktuelle Faktenlage.

Können Lebensmittel denn Überträger des Coronavirus sein?

Kathrin Sedlmaier: Laut BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) gibt es derzeit keine Fälle, bei denen eine Übertragung des Virus auf den Menschen durch kontaminierte Lebensmittel nachgewiesen ist. Auch Tiefkühlkost scheint kein Risiko dazustellen. Übertragungen über Oberflächen wie Türklinken, die kurz vorher mit Viren kontaminiert wurden, sind zwar durch Schmierinfektionen denkbar. Allerdings sind Coronaviren in der Umwelt sehr instabil, man müsste sich also kurz nach dem Griff zur Türklinke etwa ins

Auge fassen. Hauptsächlich wird das neuartige Coronavirus über Aerosole also beim Husten, Niesen, Sprechen oder Ausatmen übertragen.

Wie kann man sich vor einer Corona Infektion durch Lebensmittel oder Gegenstände schützen?

Kathrin Sedlmaier: Wie gesagt, eine Übertragung des Virus durch kontaminierte Lebensmittel ist unwahrscheinlich. Trotzdem sollte man beim Einkaufen und Zubereiten die allgemeinen Hygieneregeln wie regelmäßiges Händewaschen beachten. Am besten man wäscht sich vor dem Einkauf die Hände und dann nochmal nach dem Einkauf, nachdem man die Lebensmittel verstaut hat. Wie immer sollte man beim Zubereiten von Lebensmitteln auch auf die üblichen Hygieneregeln in der Küche achten, also z.B. sollte man nicht Gemüse für Salat auf einem Brett schneiden, auf dem zuvor rohes Fleisch geschnitten wurde oder tiefgekühltes Fleisch im Kühlschrank auftauen. Das schützt auch vor anderen möglicherweise enthaltenen Krankheitserregern wie zum Beispiel Salmonellen. Durch das Erhitzen von Lebensmitteln kann das Risiko einer Ansteckung zusätzlich reduziert werden, da das Virus hitzeempfindlich ist.

Können sich Nutztiere wie Schweine, Rinder und Hühner mit dem Coronavirus anstecken und ihn weiterverbreiten (auch auf den Menschen)?

Kathrin Sedlmaier: Coronaviren kommen natürlicherweise auch bei Heim- und Nutztieren vor. Hierbei handelt es sich allerdings um andere Erreger als beim Menschen, die schwere respiratorische Erkrankungen auslösen. Bisher gibt es keine Hinweise darauf, dass sich bei uns übliche Nutztiere mit dem neuartigen Coronavirus Covid-19 infizieren können. Beim Friedrich-Loeffler-Institut (FLI), das Bundesforschungsinstitut für Tiergesundheit, laufen aktuell Studien dazu, um eine mögliche Gefährdung für Mensch und Tier abschätzen zu können. Erste Zwischenergebnisse zeigen, dass sich weder Rinder noch Schweine oder Hühner mit dem neuartigen Coronavirus infizieren lassen. Die allgemeine Empfehlung lautet auch hier, dass Hygieneregeln beim Zubereiten von Fleisch eingehalten werden sollten.

Können Haustiere den Virus auf Menschen übertragen? Und können sich Hund, Katze & Co. bei infizierten Menschen anstecken?

Kathrin Sedlmaier: Nach Einschätzung des Friedrich-Loeffler-Instituts (FLI) und der Weltgesundheitsorganisation (englisch World Health Organization, WHO) gibt es bisher keine Hinweise darauf, dass Hunde oder Katzen eine Rolle bei der Verbreitung des Coronavirus spielen. Bei der Covid-19-Pandemie ist die Übertragung von Mensch zu Mensch ausschlaggebend. Gesunde Personen müssen also den Kontakt zu ihren Haustieren nicht einschränken. Gerade in Zeiten, die auch psychisch belastend sind, kann das Streicheln von Haustieren Stress reduzieren. Allerdings ist es immer ratsam, gängige Hygieneregeln beim Umgang mit Haustieren zu beachten (zum Beispiel Hände gründlich mit Seife waschen und sich möglichst nicht ins Gesicht langen). Nur infizierte Personen sollten sicherheitshalber gerade beim Umgang mit ihren Haustieren besonders auf Hygiene achten und engen Kontakt möglichst vermeiden.

Wie sicher ist unser Trinkwasser?

Kathrin Sedlmaier: Sehr sicher. Laut dem derzeitigen Kenntnisstand des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) kann eine Übertragung des Coronavirus über die öffentliche Trinkwasserversorgung ausgeschlossen werden.

Helfen Nahrungsergänzungsmittel gegen das Coronavirus?

Kathrin Sedlmaier: Das wird zwar vielfach im Internet versprochen, allerdings können weder Supplemente wie Vitamin C oder Vitamin D noch andere Nahrungsergänzungsmittel vor einer Covid-19-Erkrankung schützen. Sie beschleunigen auch nicht die Genesung bei bereits Erkrankten. Nahrungsergänzungsmittel dürfen keine arzneiliche Wirkung entfalten, wie das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) betont. Für gute Abwehrkräfte ist eine ausgewogene Ernährung, kombiniert mit Bewegung und ausreichend Schlaf, zu empfehlen. Generell sollte die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln daher idealerweise mit dem Hausarzt abgesprochen werden.

Was müssen Mütter beim Stillen beachten?

Kathrin Sedlmaier: Das Stillen ist weiterhin empfohlen. Die Nationale Stillkommission schreibt in einer Stellungnahme, dass Muttermilch wahrscheinlich keine Übertragungsquelle ist, aber dass man es noch nicht abschließend bewerten kann, da die Datenlage nicht sehr gut ist. Allerdings überwiegen die Vorteile des Stillens, sodass man sogar infizierten Müttern oder Verdachtsfällen zum Stillen rät. Sie sollten aber besonders gut auf Hygienemaßnahmen wie gründliches Händewaschen vor und nach dem Kontakt mit dem Kind achten. Auch ein Mundschutz kann die Übertragung des Virus durch Tröpfcheninfektion beim Stillen verhindern.

Die Gemeinschaftsverpflegung in Zeiten der Coronapandemie

Die Coronapandemie stellt den Bereich Gemeinschaftsverpflegung vor eine ganz neue Herausforderung. Kitas, Schulen, Senioreneinrichtungen oder auch die Betriebsgastronomie müssen zusätzlich zu ihrem Ziel, den Essensgästen attraktive Speisen anzubieten plötzlich noch ganz andere Hürden bewältigen: Die rechtlichen Vorgaben durch das Corona-Virus. Dadurch kommen auf die Gemeinschaftsverpflegung zahlreiche Einschränkungen zu, welche es von nun an so gut wie möglich in den Alltag zu integrieren

gilt. Allein gelassen werden die Einrichtungen dabei aber keinesfalls: das Kern gestaltet mit Unterstützung der Fachzentren Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung auf seiner Homepage eine FAQ-Seite mit vielen hilfreichen Tipps und weiterführenden Informationen. Wie können to-go-Gerichte und Snacks gut verpackt werden? Wie kann ein gesundes Lunchpaket aussehen? Mit Antworten auf Fragen wie diese unterstützt der Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer die Gemeinschaftsverpflegung.



Die Gemeinschaftsverpflegung ist besonders von den Herausforderungen betroffen, die das Coronavirus mit sich bringt. (© Wolfgang Pulfer, München)

Direkte Ansprechpartner – wohl das Wichtigste für die Gemeinschaftsverpflegung in diesen unsicheren Zeiten. Woran haben Sie erkannt, dass hier Unterstützung gefordert ist?

Vanessa Veit: Durch die Einschränkungen der Coronapandemie musste das Angebot der Gemeinschaftsverpflegung innerhalb kürzester Zeit auf die neuen Bedingungen angepasst werden. Von den Fachzentren Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung wurden zahlreiche Fragen an uns herangetragen, die

die Verpflegungsverantwortlichen in Kita, Schule, Senioreneinrichtungen und der Betriebsgastronomie bewegt haben. Als kompetenter Ansprechpartner für alle Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung wollten wir natürlich unkomplizierte Unterstützung bieten. Daher haben wir die Antworten zu Fragen, die bei uns eingingen, gesammelt und übersichtlich auf unserer Homepage bereitgestellt.

Was lässt sich als to-go-Gericht oder Snacks anbieten?

Rosina Püttmann: Generell sind viele Gerichte snacktauglich und können in der richtigen praktischen Verpackung als to-go-Variante angeboten werden. Als Snacks zum Mitnehmen eignen sich dabei nicht nur kalte Speisen wie belegte Brote, Wraps oder Salate, sondern auch Pizzen, Pastagerichte, Gratins, Wokgerichte, Suppen oder Burger. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Vor allem im Bereich der Betriebsgastronomie hat sich so für die Anbieter eine Möglichkeit ergeben, weiterhin eine Verpflegung für die Mitarbeiter bereitstellen zu können. Die Angebote reichten sogar von einem kleinen Snackangebot mit belegten Broten bis hin zu tiefgekühlten Mahlzeiten für den nächsten Tag im Homeoffice.



Ein Nies- und Hustenschutz für Backwaren in der Gemeinschaftsverpflegung verhindert, dass die Produkte mit den Viren in Berührung kommen. (© Schulversorgungs GmbH)

Gibt es Speisen, die momentan nicht angeboten werden sollten?

Vanessa Veit: Nein, es gibt keine Speisen, die man momentan nicht anbieten sollte – ausgenommen davon sind natürlich rohe Lebensmittel. Diese sind aber generell in der Gemeinschaftsverpflegung verboten. Dazu zählen Rohmilch, rohes Ei, roher Fisch, rohes Fleisch und daraus hergestellte Produkte. Bei der Zubereitung der „erlaubten“ Speisen sollte man aber besonders darauf achten, dass die geltenden Hygieneregeln eingehalten werden. Dazu zählen unter anderem gründliches Abwaschen der Lebensmittel und gründliches Händewaschen vor, während und nach der Verarbeitung. Speisen, die erhitzt werden, sollte man wie sonst auch nur ausreichend durcherhitzt anbieten.

Was ist derzeit in der Kita- und Schulverpflegung in der Kommunikation mit Eltern wichtig?

Rosina Püttmann: Die besonderen Bedingungen der Corona-Vorgaben erfordern im Bereich der Kita- und Schulverpflegung eine intensive Kommunikation zwischen Einrichtung und Eltern. Viele Eltern sind momentan verunsichert, wie sich der aktuelle Kita- oder Schulalltag gestaltet und welche Schutzvorkehrungen die Einrichtungen treffen. Das bezieht sich auch auf die Gestaltung der Verpflegung. Daher sollten Einrichtungsleitungen offen und transparent mit den Eltern in Kontakt treten, beispielsweise über regelmäßige Elternbriefe und eine Homepage. Hier kann über das aktuelle Corona-Verpflegungskonzept informiert und das Verpflegungsangebot vorgestellt werden. Auch veränderte (Vor-)Bestellmechanismen sollten kommuniziert werden. Für viele Eltern kann die Verpflegung in Kita und Schule eine Erleichterung des Alltags darstellen. Deshalb sollten Eltern gut über die bestehenden Möglichkeiten informiert werden.

Wie kann ein gesundes Lunchpaket aussehen?

Vanessa Veit: Sogenannte „Kinderlebensmittel“ wie gezuckerte Quarkdesserts, Schokoriegel oder Ähnliches haben, genauso wie Süßigkeiten, Kuchen und süßes Gebäck, nichts im Lunchpaket von Schulkindern zu suchen. Generell sollte sich das Lunchpaket an den Empfehlungen für eine gesundheitsförderliche Verpflegung orientieren. Das heißt: reichlich pflanzliche Lebensmittel, mäßig tierische Lebensmittel und sparsam fett- und zuckerreiche Lebensmittel. Außerdem sollte jedes Lunchpaket ein energiefreies Getränk wie Wasser und saisonales Gemüse/Rohkost und Obst enthalten. Da es in der Schule aber keine Möglichkeiten gibt etwas aufzuwärmen, sollte auf Speisen zurückgegriffen werden, die auch kalt verzehrt werden können. Trotzdem muss es dann nicht nur das Käsebrot sein. Auch kleine Salate, herzhafte Muffins, fantasievoll belegte Brötchen oder Müsli mit Joghurt und Früchten sind zum Mitnehmen geeignet.

Rosina Püttmann: Für ein „kaltes“ Lunchpaket eignen sich zum Beispiel belegte Vollkornbrötchen mit Hähnchenbrust, Frischkäse und Rohkoststicks oder auch ein gefüllter Wrap mit Käse und Eisbergsalat. Auch ein Ciabatta mit Tomate, Mozzarella und Pesto sind unglaublich lecker und können kalt genossen werden.

Welche Ratschläge geben Sie den Betroffenen aus der Gemeinschaftsverpflegung mit? Wie können sie diese schwierige Zeit in der Coronapandemie besser meistern?

Rosina Püttmann: Das Wichtigste ist wahrscheinlich nicht den Mut zu verlieren und alle Möglichkeiten auszuschöpfen. Speiseanbieter und Einrichtungen sollten gemeinsam besprechen, in welchem Rahmen und unter welchen Umständen eine Verpflegung möglich ist und welche Unterstützung vom jeweils anderen benötigt wird. Die Zeit kann aber auch genutzt werden, um gemeinsam neue Wege zu gehen. Sollte eine klassische warme Mittagsverpflegung nicht möglich sein, kann der Speiseanbieter stattdessen beispielsweise Lunchpakete für die Kinder oder ganze Klassen zusammenstellen. Arbeiten in einem Unternehmen oder einer Behörde die Mitarbeiter tageweise im Homeoffice, können Gerichte zum Mitnehmen und Aufwärmen für den nächsten Tag angeboten werden. Eventuell lässt sich auch der Bestellvorgang übergangsweise anders gestalten, so dass Essen lediglich auf Vorbestellung bereitgestellt wird, um die Planungssicherheit des Speiseanbieters zu erhöhen. Die bestehenden Vorgaben machen die Gemeinschaftsverpflegung zurzeit zwar schwierig, aber nicht unmöglich. Um eine gemeinsame Lösung für eine gute Verpflegung zu finden, ist der Austausch zwischen allen an der Verpflegung Beteiligten einfach unerlässlich. Gemeinsam können sie die Möglichkeiten, aber auch Grenzen, abstecken und eine für alle Seiten zufriedenstellende Lösung erarbeiten.

Mit Genuss körperlich und geistig aktiv

Ein starkes Immunsystem hält fit. Und genau das brauchen wir nun mehr denn je. Das Corona-Virus kann jeden treffen: ob groß oder klein, jung oder alt. Der Verlauf einer Infektion kann dabei von schwach bis gravierend reichen. Gerade für ältere Menschen bedeutet die Ansteckung mit dem Virus aber eine große Gefahr: denn mit dem Alter steigt auch das Risiko für schwere Krankheitsverläufe und macht die Älteren so zu einer Risikogruppe. Damit sie in diesen Zeiten mit ausreichend Abwehrkräften und einem starken Immunsystem versorgt sind, hat der Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer am Kern dazu Tipps, Tricks und Informationen auf seiner Homepage gesammelt und für die Öffentlichkeit zusammengestellt. Nach dem Motto „Mit Genuss körperlich und geistig aktiv“ für die Zielgruppe „Generation 55plus“ lassen sich dort Themen rund um die Stärkung des Immunsystems und einen gesunden Lebensstil finden. Ist Vitamin D zur Vorbeugung von Corona wirksam? Können Nahrungsergänzungsmittel wirklich vor Corona schützen? Und wie kann ich mich Zuhause fit halten? Verschiedensten Fragen der Bevölkerung wird hier genauestens auf den Grund gegangen. Auch wenn die Ernährungs- und Bewegungsangebote für ältere Menschen im Rahmen des Netzwerks Generation 55 plus von den Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten nicht mehr in Präsenzform stattfinden durften, konnte die Zielgruppe dadurch trotzdem mit hilfreichen Informationen versorgt werden.

Vitamine nicht nur über Präparate

Gerade in Corona-Zeiten sind tägliche Aufenthalte an der frischen Luft wichtig. Von März bis Oktober ist in Deutschland die Sonnenbestrahlung ausreichend stark genug, um über die Haut so viel Vitamin D bilden zu können, dass die Versorgung sichergestellt werden kann. Dabei sollen 15 bis 25 Minuten lang Sonnenstrahlen zwischen 12 und 15 Uhr auf ein Viertel der unbedeckten Körperoberfläche (Gesicht, Hände und Teile von Armen und Beine) fallen. Bei heller Haut- und Haarfarbe sind auch schon 10 bis 20 Minuten ausreichend. Vitamin D-Präparate empfehlen sich hier nur, wenn der Arzt einen dementsprechenden Mangel nachgewiesen hat und eine



Ältere Menschen zählen zu der Risikogruppe und sind anfälliger, für schwere Krankheitsverläufe. Gerade in diesen Zeiten ist ein gesundes Immunsystem wichtig. (© Fotolia/MonkeyBusiness)

gezielte Verbesserung der Versorgung durch die körpereigene Vitamin D-Bildung mit Hilfe von Sonneneinwirkung und über eine Vitamin D-reiche Ernährung nicht erreicht werden konnte. Bei regelmäßiger Sonnenbestrahlung kann eine ausreichende Versorgung auch ohne die Einnahme eines Präparats erreicht werden. Vitamin D-reich sind vor allem Fettfische (zum Beispiel Lachs, Hering, Makrele), aber auch in geringem Maße Leber, Eigelb und einige Speisepilze. Margarine ist in der Regel mit Vitamin D angereichert.

Ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung

„Die Abwehrkräfte können durch eine ausgewogene Ernährung, kombiniert mit ausreichend Bewegung - vor allem an der frischen Luft - gestärkt werden.“, betont Hanna Holley aus dem Bereich

Ernährungsinformation und Wissenstransfer. „Eine hilfreiche Orientierung für eine ausgewogene Zusammenstellung der täglichen Ernährung ist dabei die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung.“ Besonders Obst und Gemüse sollten auf dem täglichen Speiseplan stehen, denn sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Fünf Portionen dürfen es am Tag schon sein. Für viele Pflanzenstoffe und Mikro-nährstoffe gibt es wissenschaftlich erwiesene Hinweise darauf, dass sie einen positiven Einfluss auf das Immunsystem haben. Genügend Trinken ist sehr wichtig: am besten Wasser, unge-süßte Kräuter- und



Eine gesunde Ernährung ist wichtig für ein gutes Immunsystem. Deswegen sollten Obst und Gemüse täglich verzehrt werden. (© Leonori/shutterstock.com)

Früchtetees oder verdünnte Fruchtsaftschorlen. Damit werden die Schleimhäute gepflegt und feucht gehalten. Trockene Schleimhäute machen es den Viren nämlich viel leichter, sich einzunisten. Das Zimmer regelmäßig zu lüften kann auch schon viel helfen. Das sorgt nicht nur für Sauerstoff, sondern wirkt auch gegen trockene Raumluft. Ein hohes Maß an Hygiene darf dabei ebenfalls nicht vernachlässigt werden: sowohl in Bezug auf den Körper als auch auf die Lebensmittel. Ansonsten ist ausreichend und guter Schlaf eine sehr wichtige Basis für starke Abwehrkräfte!

Küchenkräuter und Gewürze - frisch aus dem Balkonbeet oder Garten

Den gewissen Pfiff in Speisen bringen gerade im Sommer duftende Küchenkräuter und Gewürze. Das ist die beste Zeit, leckere Kräuter auf der Fensterbank, dem Balkonbeet oder im Garten auszusäen und zu ernten. Hierfür eignen sich zum Beispiel Kresse oder Schnittlauch. So gibt es immer frische Kräuter im Haus und man weiß, unter welchen Bedingungen sie gewachsen sind. Mit der Verwendung von Kräutern kann man Salz einsparen, Abwechslung in die Gerichte bringen und sie sind auch hübsch

anzusehen. Kräuter und Gewürze enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe: sie können die Bekömmlichkeit von Speisen erhöhen und appetitanregend, verdauungsfördernd und antimikrobiell wirken. Zu den wertvollen sekundären Inhaltsstoffen gehören ätherische Öle, Farb-, Bitter-, und Scharfstoffe. Diese sind hauptverantwortlich für Farbe, Geruch und Geschmack und ihre

vielfältige gesundheitsförderliche Wirkung. Basilikum, Beifuß, Dill, Rosmarin oder Petersilie sind zum Beispiel appetitanregend und verdauungsfördernd. Blähungstreibend sind hingegen beispielsweise Bohnenkraut, Dill, Fenchel und Kümmel. Thymian, Zitronenmelisse, Pfefferminze, Zimt, Kori-

ander oder Ingwer sind dabei antimikrobiell. Antioxidativ sind unter anderem Majoran, Thymian und Ingwer. Zu den harntreibenden Kräutern zählen zum Beispiel Petersilie, Gartenkresse, Borretsch, Liebstöckel und Wacholder.

Viel Trinken nicht vergessen!

Unsere Rachen- und Nasenschleimhäute sollten immer gut befeuchtet sein - doch aktuell ist das ganz besonders wichtig. Das gelingt am besten, wenn wir viel trinken. 1,3 bis 1,5 Liter am Tag sollten es mindestens sein. „Wenn es heiß draußen ist oder sich viel bewegt wird, dann kann gerne auch mehr getrunken werden.“, erklärt Hanna Holley. „Außerdem ist zu beachten, dass Erkrankungen und die Einnahme bestimmter Medikamente den Wasserbedarf zusätzlich steigern.“ Regelmäßiges und ausreichendes Trinken gewinnt im Alter nämlich immer mehr an Bedeutung: das Durstgefühl lässt nach und aufgrund des geringeren Körperwassergehaltes sind ältere Menschen anfälliger für Störungen des Flüssigkeitshaushaltes. Damit das Trinken auch ohne Durst gelingt, sollte man sich selbst erinnern. Das gelingt schon durch einfache Tricks: schon morgens die Getränkemenge bereitstellen, eingeschenkte Getränke immer in

Reichweite bereithalten oder kleine Notizzettel schreiben, die an das Trinken erinnern. Feste Rituale, wie die Wasserflasche am Bett oder der 5-Uhr-Tee, helfen hierbei ebenfalls. Günstig sind energiearme und energiefreie Getränke wie Trink- und Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Saftschorlen (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft). Auch Kaffee und schwarzer/grüner Tee werden zur Flüssigkeitsbilanz eingerechnet - bis zu vier Tassen am Tag tragen zur Flüssigkeitszufuhr bei. Als Durstlöscher sollten diese Getränke allerdings nicht dienen.

Tägliches Bewegungsprogramm - von Montag bis Sonntag

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet von Montag bis Sonntag pro Tag vier Übungen, die dabei von Kopf bis Fuß in Bewegung bringen. Die Zusammenstellung umfasst kleine Bewegungsvideos und bebilderte Übungsbeschreibungen. Viele der Übungen können sowohl innen (alleine oder mit Partnerin oder Partner) als auch draußen durchgeführt werden. Die Übungen werden in Videos gezeigt, die über die Webseite www.gesund-aktiv-aelter-werden.de aufgerufen werden können. Über die Woche verteilt können diese Übungen durchgeführt werden, um ausreichend Bewegung in den Alltag zu bringen. Die Videos lassen sich dabei ganz einfach bedienen und sich bei Bedarf an beliebiger Stelle stoppen oder wiederholen.

Das 7 min-Workout für Senioren

Nicht alle, die freiwillig oder notwendigerweise in Quarantäne stehen, verfügen über einen Internetzugang. So bietet beispielsweise die Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie des Münchner Universitätsklinikums auf ihrer Internetseite verschiedene Fitnessprogramme an, die kostenlos auf www.sport.mri.tum.de zum Download bereitstehen, ausgedruckt und an Personen mit Bedarf verteilt werden können. Die Übungen werden in der Broschüre ausführlich beschrieben und mit Bildern untermalt.

66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben mit 66+

Die kostenlose Broschüre gibt auf unterhaltsame und verständliche Weise alltagstaugliche Tipps für Ernährung und Bewegung. Das Ziel ist es dabei,

Seniorinnen und Senioren Spaß an gesundem Essen und regelmäßiger Bewegung zu vermitteln. Von jahreszeitlichen Rezepten über Hockergymnastik bis hin zur Leih-Oma und zur Opa-Vermittlung bilden die Tipps eine bunte Mischung von Möglichkeiten für ein aktives Leben mit 66+. Die Broschüre kann dabei ganz einfach kostenlos auf www.in-form.de heruntergeladen werden. Sie ist Teil von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Mit dem Nationalen Aktionsplan möchten die Bundesministerien für Ernährung und Landwirtschaft Gesundheit sowie einen gesunden Lebensstil fördern.

Heimischer Reichtum – flüssiges Gold

Woher kommen meine Lebensmittel? Diese Frage ist heute wichtiger denn je. Denn durch die Coronapandemie haben sich nicht nur der Alltag der Verbraucher, sondern vor allem auch ihre Werte verschoben. Wo es vorher noch nicht so wichtig war, woher das Essen ursprünglich kommt, legen viele nun Wert darauf, die Herkunft ihrer Lebensmittel genaustens zu kennen. Das Virus hat viele Einschränkungen mit sich gebracht: nicht nur im persönlichen Bereich, sondern vor allem auch im Bereich des Handels.

Genau das hat viele Menschen dazu bewegt, sich auf die Suche zu begeben – und zwar nach Angeboten in der nächsten Umgebung. Die Erzeugungsweise und Herkunft der Lebensmittel stehen nun viel mehr im Vordergrund und die regionale Vielfalt erfährt eine ganz neue Wertschätzung. Vor allem die Direktvermarktung erlebt zurzeit einen regelrechten Boom: gesunde, regionale und nachhaltig erzeugte Lebensmittel. Genau das sind die Interessen der ernährungs- und umweltbewussten Verbraucher.



Die Nachfrage nach regionalen Lebensmitteln steigt durch die Coronapandemie immer mehr an. Bayerische pflanzliche Speiseöle sind nicht nur regional, sondern vor allem auch gesund und nachhaltig. (© KERN)

Gesund, regional und nachhaltig

Gerade bei Speiseölen und -fetten ist die Frage nach „gesund, regional und nachhaltig“ besonders wichtig. Ernährungsmitbedingte Krankheiten, mangelnde Nachhaltigkeit der Rohstoffgewinnung – diese Punkte stehen nur allzu oft im Mittelpunkt der Diskussion. Doch wie sieht es da bei unseren heimischen Speiseölen aus? Was ist überhaupt alles in den Ölen enthalten, wie werden sie hergestellt und wie kann man sie einsetzen? Das KERN hat passend zu den aktuellen Interessen der Verbraucher das Kompendium 2020 zum Thema „Bayerische

Pflanzliche Speiseöle: Heimischer Reichtum – Flüssiges Gold“ verfasst. Es richtet sich an alle interessierten Verbraucherinnen und Verbraucher sowie Multiplikatoren im Bereich Ernährungsbildung. Unsere heimischen pflanzlichen Speiseöle sind ganz schön vielfältig und ein echter kulinarischer Reichtum – genau das zeigt das Kompendium 2020. Verbraucher erfahren hier nicht nur die ernährungsphysiologischen Hintergründe, sondern auch, welche unterschiedlichen Herstellungsverfahren bei der Ölgewinnung verwendet werden. Außerdem lernt der Verbraucher im Kompendium verschiedene Ansätze

zur Verwertung der Nebenprodukte, die Charakteristika der einzelnen bayerische Pflanzenöle und wie diese in der Küche unterschiedlich eingesetzt werden können.

Herausforderungen bei der Umsetzung

Doch die Coronapandemie hat nicht nur die Frage nach der Herkunft der Lebensmittel in den Vordergrund gerückt. Sie hat auch viele Einschränkungen und Herausforderungen mit sich gebracht, welche die Vorbereitungen für das Kompendium stark beeinflusst haben. Vor allem das Hygienekonzept brachte einiges durcheinander und verlangte ein Umdenken in der Planung. Rita Kranefeld aus dem Bereich Wissenstransfer - Ernährungsbildung war unter anderem für die Recherche der Öle und für den Praxisteil des Kompendiums zuständig – für das Jahr 2020 nun auch für die Erstellung eines Hygienekonzeptes: „Die Besuche vor Ort bei den Ölmühlen gestalteten sich als sehr schwierig. Es haben insgesamt nur zwei Besuche stattfinden können, alles andere ging Corona geschuldet nicht. Deshalb war auch das Erstellen des Bildmaterials sehr komprimiert, die Bilder mussten auf Anhieb gelingen.“ Das Kompendium dient dabei vor allem auch der jährlichen Fortbildung von Ernährungsfachfrauen- und -männern, Referentinnen und Referenten für Ernährung und Hauswirtschaft und sonstigen Multiplikatoren in der Ernährungsbildung. Die Schulungen waren ebenfalls von den Einschränkungen und Hygienevorschriften betroffen, die die Ausbreitung des Corona-Virus mit sich brachten. Auch für die Organisation eben dieser war Rita Kranefeld zuständig: „Die Schulung mussten wir auf zwei Veranstaltungen aufteilen, um dem Hygienekonzept gerecht zu werden. Dieses haben wir schon im Vorfeld erstellt. Die Umsetzung hat dabei viel Zeit gekostet und die Schulung um Einiges aufwendiger gemacht.“ erklärt Rita Kranefeld. Eine Buffetform beim Verkosten sowie die Ausstellung der Materialien war – wie sonst üblich - dieses Mal nur in veränderter Form möglich. Die Verpflegung der Teilnehmer wurde dabei als Tellerservice angeboten. „Alles in allem war die Erstellung mit viel mehr Recherche verbunden, da Besuche vor Ort kaum möglich und die Schulung um ein Vielfaches aufwendiger war.“

Wertschätzung für regionale Speiseöle

Trotz der vielen Einschränkungen in der Umsetzung und Recherche konnte das Kompendium erfolgreich abgeschlossen und fertiggestellt werden und ist nun auf der KErn-Homepage verfügbar. Dort kann es kostenlos als pdf-Datei heruntergeladen oder für 10 Euro als Heft bestellt werden. Das Kompendium regt an, die bayerischen pflanzlichen Speiseöle und ihre kreativen Verarbeitungsprodukte wertzuschätzen und in den kleinen Direktvermarkter-Läden der bayerischen Landwirte und Lebensmittelhandwerker einzukaufen. Davon profitiert nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Wirtschaft. Gerade in diesen Zeiten.

Warenkunde

3.2.4 Leinöl – Pflanzliches Öl mit hohem Omega-3-Fettsäure-Gehalt

Leinöl wird aus den Samen der Leinpflanze, auch Flachs genannt, gewonnen. Die Pflanze zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Die einjährigen krautigen Leinpflanzen werden bis zu einem Meter hoch und bilden an der Spitze der aufrechten Stängel hellblaue bis weiße Blütenstände. Der botanische Name *Linum usitatissimum* „der äußerst nützliche Lein“ verweist auf vielfältigste Nutzungsmöglichkeiten wie Fasergewinnung und Ölgewinnung oder auch die Herstellung von Farben und die Linoleumproduktion. Bis weit ins 19. Jahrhundert wurde Lein vorwiegend als Textilfaser genutzt und nur in einem geringeren Teil zur Ölgewinnung. Zur Deckung des Eigenbedarfes an Oberbekleidung und Wäsche aus Leinentuch, wurde über Jahrhunderte hinweg Kulturlein am Rande der Dörfer angebaut. Heutzutage sind Kanada und China die Hauptproduzenten der weltweiten Leinsamen, welche in China, Indien, USA, Belgien, Ungarn und Deutschland zu Öl verarbeitet werden. Der Anteil des Leins am gesamten Weltölhandel spielt jedoch keine große Rolle. Obwohl Lein und Leinöl in jüngster Zeit wiederentdeckt wurde, ist die Anbaufläche für Lein in Deutschland in den vergangenen Jahren im Verhältnis zu anderen Ölsaaten eher rückläufig. (BLE, 2019)



Abbildung 2: Lein-Blüte und Körner ©KEM

Leinbau in Bayern

Der Leinbau hat in Bayern eine lange Tradition, Ortsnamen wie das mittelfränkische Flachslanden lassen erahnen, welche Bedeutung der Lein-/Flachs-anbau dort einmal hatte. Im 16. Jahrhundert war Deutschland wichtige Exportnation für Leinen, die größten bayerischen Anbaugelände lagen beispielsweise im Allgäu. (Hoppe and Klepsch, 2011) Der Leinbau und die Verarbeitung zu Leinen wurden später jedoch von Baumwolle verdrängt.

Der Lein ist eine anspruchslose Pflanze und gedeiht auf allen getreidefähigen Kulturböden. Der Anbau von Lein ist auch auf ungedüngten Böden möglich. Natürliche Grenzen sind dem

30

Im Kompendium finden sich viele interessante und wertvolle Informationen über alle bayerischen pflanzlichen Speiseöle – von der Herstellung bis hin zu leckeren Rezepten. (© KERN)

Was macht die Coronapandemie mit unserer Ernährungsbranche?

Die Coronapandemie kam plötzlich. Und sie blieb. Das Virus hat das gesellschaftliche und wirtschaftliche Leben seit dem Frühjahr 2020 in kürzester Zeit radikal verändert. Auch die Ernährungswirtschaft ist teilweise schwer betroffen: die Gastronomie bekommt die Nachwirkungen der Einschränkungen direkt und massiv zu spüren, der Lebensmittel-Einzelhandel hingegen muss in der Zukunft mit strukturellen Veränderungen rechnen – wie etwa erhöhte Preissensibilität bei Lebensmitteln. Vor allem aus Sicht der Herstellerinnen und Hersteller wird schnell klar, dass solche Entwicklungen direkt miteinander zusammenhängen. Genau diese Zusammenhänge und Auswirkungen hat der Cluster Ernährung am Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) genauestens unter die Lupe genommen – in Form einer Szenarien-Studie. Das Ziel: den Akteurinnen und Akteuren aus der Ernährungswirtschaft einen möglichen Handlungsleitfaden für die Zukunft mit an die Hand zu geben – in dieser besonders unsicheren Zeit der Coronapandemie. Der Clusterleiter Dr. Simon Reitmeier gibt Einblicke in die Entstehung dieser Studie.

Eine Antwort auf die Zukunft – das hätte wohl jeder gerne. Sie wollten aber besonders der Ernährungsbranche hier ein Stück Sicherheit mit an die Hand geben. Was hat Sie denn dazu bewegt, eine Corona-Szenarien-Studie in Gang zu setzen?

Dr. Simon Reitmeier: Die Ernährungsbranche in Bayern ist schnelllebig und innovativ. Die Veränderungen in der Gesellschaft und am Markt entwickeln sich in den letzten Jahren unglaublich schnell, besonders durch Megatrends wie die Digitalisierung und disruptive Geschehnisse wie die Coronapandemie. Als Branchencluster für die Land- und Ernährungswirtschaft muss der Cluster Ernährung die Zukunft dabei immer im Blick haben, um mit den gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Veränderungen und Anforderungen Schritt halten zu können. Szenarien sind dabei ein geeignetes Werkzeug. Wir hoffen, damit Akteurinnen und Akteuren bei ihrer Strategieplanung unterstützen zu können.



Die Unsicherheit in der Ernährungsbranche ist allgegenwärtig. Eine Abhilfe soll die Broschüre des Clusters Ernährung schaffen: mit einem Ausblick in die Zukunft. (© KErn)

Was war der Inhalt dieser Studie? Wie sind Sie dabei vorgegangen?

Dr. Simon Reitmeier: Als Grundlage der Arbeit konnte der Cluster Ernährung dabei auf die Ergebnisse der Szenariostudie „Die Zukunft der Ernährungswirtschaft – Wie essen wir 2030?“ zurückgreifen, die 2017 in Zusammenarbeit mit der ScMI Scenario Management International AG erarbeitet wurde. Darin entwickelte ein interdisziplinäres Team insgesamt acht Szenarien, die jeweils beschreiben, wie sich die Ernährungswirtschaft denn in der kommenden Dekade verändern könnte. Die Corona-Studie griff dabei zwei konkrete Fragestellungen auf:

„Wie verändert die Coronapandemie die Ernährungswirtschaft?“ und „Wie verändern sich die Zukunftsperspektiven der Ernährungswirtschaft durch die Corona-Krise?“ Im ersten Teil der Studie geht es vor allem um die Frage, wie die Ernährungswirtschaft und die verschiedenen Akteurinnen und Akteure aus der Pandemie herauskommen. Dazu entwarf das interdisziplinäre Team in einem systematischen Prozess sogenannte kurz- und mittelfristige Post-Corona-Szenarien. Die beschreiben, wie sich die Coronapandemie auf die Ernährungswirtschaft um die Jahre 2022 und 2023 auswirken könnte und in welchen Ausprägungen das möglich ist. Im zweiten Teil der Studie wurde dann die Bewertung der langfristigen Szenarien aktualisiert. Durch den Vergleich der Ergebnisse aus dem Jahr 2017 mit den neuen Bewertungen im Rahmen eines Corona-Stresstests lässt sich deutlich erkennen, welche Veränderungen es in den vergangenen Jahren gegeben hat, und wie sich die langfristigen Erwartungen durch Corona verändert haben. Zusammen mit einem Szenario-Team aus 14 Personen - alles Expertinnen und Experten aus dem Netzwerk des Cluster Ernährung - wurden die Fragen dann in einem Szenario Prozess bearbeitet. Zusätzlich haben 40 Personen eine Bewertung der Post-Corona- Szenarien abgegeben, um ein festes Bild über die am ehesten erwarteten Post-Corona-Szenarien möglich zu machen.

Was hat die Szenarien-Studie letztendlich ergeben? Gibt es eine klare Antwort auf die Frage, wie sich Corona auf die Zukunft der Ernährungsbranche auswirken wird?

Dr. Simon Reitmeier: Unklar ist immer noch, wie die Ernährungswirtschaft insgesamt aus dieser Pandemie herauskommen wird. Mit Corona hat sich die langfristige Zukunftserwartung jedenfalls stark verschoben. So wird zum Beispiel die Mobilität nicht mehr so stark angenommen, wie sie es im Jahr 2017 noch getan wurde. Das Auffällige an den Ergebnissen ist allerdings, dass die Expertinnen und Experten gleiche Erwartungen haben: und zwar ein gesteuerter Wandel in Richtung Sicherheit und Regionalität in Innovationswelten. Außerdem rechnen sie damit, dass das rein ökonomische Denken nicht mehr eine so große Rolle spielen wird: Umweltthemen gewinnen wieder mehr an Bedeutung und rein individuelle, nicht wertgebundene Bedürfnisse fallen eher in den Hintergrund.

Wie haben Sie die Ergebnisse der Studie denn an die Mitglieder der Ernährungswirtschaft weitergegeben?

Dr. Simon Reitmeier: Der Cluster Ernährung hat die Ergebnisse der Corona-Szenarien-Studie in jeweils zwei Online-Seminaren im Juni und im Oktober 2020 vorgestellt. An den interaktiven Veranstaltungen haben dabei rund 120 Personen teilgenommen - alles Akteurinnen und Akteure aus der Ernährungsbranche. Die ausführlichen Ergebnisse sind nun in einer Broschüre auf den Webseiten vom KErn und Cluster Ernährung verfügbar und können dort kostenlos heruntergeladen werden. Sie soll Unternehmen dabei als Hilfsmittel im Hinblick auf die Veränderungen in der Ernährungsbranche durch Covid-19 dienen. Die Broschüre richtet sich dabei an alle Stakeholder aus der Ernährungswirtschaft, die auf die möglichen langfristigen Veränderungen der Zukunft durch Corona vorbereitet sein möchten.

Vom Lebensmittelretter zum Klimaschützer

Das Thema Lebensmittelverschwendung ist heute aktueller denn je. Schon vor der Corona-Krise landeten jährlich allein in Deutschland mehr als 11 Millionen Tonnen an Lebensmitteln im Müll. Klingt sehr viel – ist es auch. Was an dieser Stelle aber nicht unerwähnt bleiben darf: ganze 7 Tonnen davon wären eigentlich vermeidbar gewesen. Die aktuellen Zahlen an Lebensmitteln, die während der Pandemie unnötig wegwerfen wurden, sind hierbei überhaupt noch nicht mit einbezogen. Nach den Einschränkungen in der Gastronomie, der bestehenden Unsicherheit in der Bevölkerung und den bis zum

Rand gefüllten Einkaufswagen ist eines aber sicher: weniger geworden ist es nicht. Eine App namens *stocky* soll nicht nur die Wertschätzung für Lebensmittel steigern, sondern auch die Essensplanung im Alltag um ein Vielfaches erleichtern. Anita Nadas aus dem Bereich Wissenschaft am Kern hat zusammen mit dem Fraunhofer-Institut für Materialfluss und Logistik und der Technischen Hochschule Deggendorf eine innovative App entwickelt, die eine klare Kampfansage gegen die deutschlandweite Lebensmittelverschwendung ist.



„stocky“ heißt die App, die künftig Menschen dabei helfen soll, ihren Einkauf besser zu planen, um weniger Lebensmittel zu verschwenden. (© Tobias Haase)

Mehr als die Hälfte der Lebensmittel, die wir wegschmeißen, sind noch problemlos genießbar. Warum landen überhaupt so viele Mengen an verzehrbare Nahrung in der Tonne? Haben wir verlernt, Lebensmittel wertzuschätzen?

Anita Nadas: Die Gründe für die hohe Zahl an Lebensmittelabfällen sind sehr vielschichtig. Das Planungs- und Einkaufsverhalten und der Umgang mit Speiseresten können dabei aber als wesentliche Ursachen genannt werden. Verbraucherinnen und Verbrauchern fehlt oft der Überblick über den aktuellen Bestand an Nahrungsmitteln zu Hause. Daher kaufen sie viel mehr Ware ein, als sie benötigen. Das

führt dann dazu, dass ein Teil der eingekauften Lebensmittel häufig verdirbt. Das Wegwerfen dieser Lebensmittel ließe sich zum Großteil einfach vermeiden, wenn der Konsument besser über den Warenbestand in seinem Haushalt und mögliche Verwertungsoptionen informiert wäre. Jeder vermiedene Lebensmittelabfall im Privathaushalt bedeutet eine Steigerung der Ressourceneffizienz der gesamten Wertschöpfungskette.

Die Ressourceneffizienz ist wohl das wichtigste Argument, wenn es darum geht, Lebensmittel vor dem

Wegwerfen zu bewahren. Gibt es denn auch andere negative Auswirkungen, welche die Verschwendung von Lebensmitteln mit sich zieht?

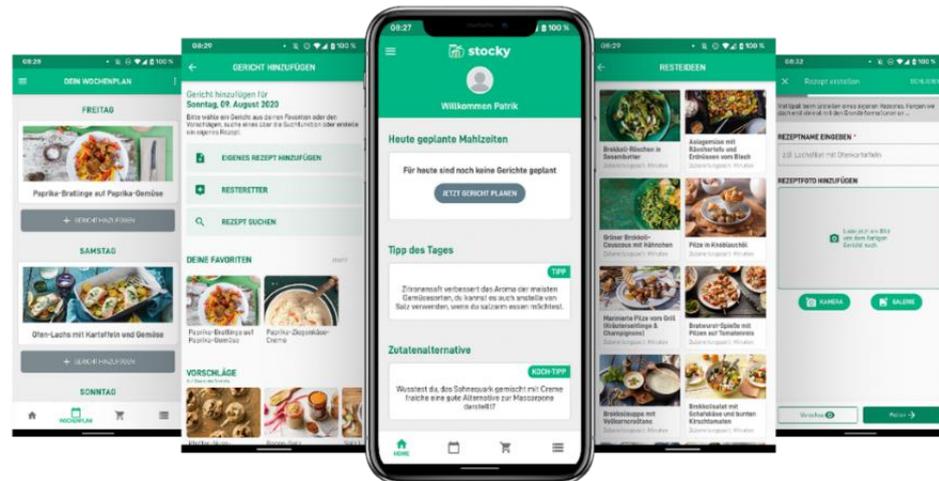
Anita Nadas: Allerdings. Die Produktion von unseren Lebensmitteln benötigt einen hohen Einsatz wichtiger Ressourcen wie Wasser, Energie, Landflächen, Dünge- und Futtermittel und verursacht entsprechend hohe klimaschädliche Emissionen. So werden nicht nur bei der Herstellung der Lebensmittel, sondern auch bei ihrem Transport oder ihrer Lagerung Unmengen von Treibhausgasen in die Luft freigesetzt. Wertschätzend mit Lebensmitteln umzugehen reduziert somit den persönlichen ökologischen Fußabdruck. Wenn wir weniger Lebensmittel wegwerfen, schützen wir dadurch aktiv das Klima.

Ressourcen schonen und Umwelt schützen – zwei sehr wichtige Aufgaben unserer Generation. Welches konkrete Ziel hatten Sie vor Augen, als Sie mit der Planung der stocky App begonnen haben?

Anita Nadas: Das Ziel des Projektes ist es, ein digitales Warenwirtschaftssystem zu entwickeln, das Verbrauchern ermöglicht, ihre Einkäufe und Mahlzeiten besser zu planen und ihre Vorräte im Überblick zu behalten. Damit werden automatisch viel weniger Lebensmittel weggeworfen. Die Entwicklung dieses Warenwirtschaftssystems wurde dabei in Form einer prototypischen Smartphone-App umgesetzt. Die App besteht aus einer Kombination der Funktionen Wochenmenü, Einkaufsliste und Vorratsübersicht und motiviert den Nutzer mit spielerischen Anreizen zu einem nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln. Das ist nicht nur einzigartig, sondern leistet auch viel mehr als die bisherigen Lösungen.

Wie genau hilft die stocky App denn Verbrauchern dabei, Lebensmittel aktiv zu retten?

Anita Nadas: Die stocky App erinnert den App-Nutzer, sobald ein Lebensmittel aus seinem Vorrat kurz vor dem Verfallsdatum steht. Sie weist ihn darauf hin, das Essen rechtzeitig zu verwerten, und schlägt ihm dazu auch passende Rezepte vor. Insgesamt ist die



Die stocky App hilft nicht nur dabei, den Einkauf besser zu planen. Sie schlägt auch viele leckere Rezepte vor, die mit den übriggebliebenen Lebensmitteln nachgekocht werden können. (© KERN)

App darauf ausgelegt, den Nutzer auf spielerische Art und Weise auf dem Weg zu einem nachhaltigen Ernährungsverhalten zu begleiten. So können Verbraucher persönliche Challenges starten, die zu einem bewussteren Umgang mit Lebensmitteln anregen. Bei der Vorratstracking-Challenge werden sie zum Beispiel herausgefordert, ihre Lebensmittelvorräte zu erfassen und mithilfe der Rezeptfunktion „Resteretter“ bald ablaufende Vorräte aufzubrechen. Täglich erhalten sie Tipps, wie sie nachhaltig essen, kochen und einkaufen können. Auf diese Weise trägt die stocky App dazu bei, dass Verbraucherinnen und Verbraucher Lebensmittel mehr wertschätzen, weniger wegwerfen müssen und somit auch Geld sparen.

Eine App zu entwickeln ist sicherlich mit enormem Aufwand verbunden, die Umsetzung ist aber mindestens genauso schwer. Wie wurde denn überprüft, ob die Funktionen auch wirklich Erfolge erzielen?

Anita Nadas: Die App wurde in mehreren Pilotphasen in privaten Haushalten getestet. Die Erkenntnisse, die wir dadurch gewannen, halfen uns sehr bei der Optimierung der Nutzerfreundlichkeit und der

Inhalte der einzelnen App-Funktionen. Die Anwendung wurde schließlich in ein marktfähiges Produkt überführt und steht nun seit September 2020 kostenfrei in den App Stores von Apple und Google zur Verfügung. Im Rahmen einer Online-Veranstaltung haben wir die Anwendung dann einem interessierten Fachpublikum mit Vertretern aus Wirtschaft, Wissenschaft und Start-Ups präsentiert.

Die stocky App ist jetzt auf dem Markt und bereit, vielen Menschen dabei zu helfen, einen besseren Umgang mit Lebensmitteln und eine organisierte Planung von Gerichten zu lernen. Wie erreicht diese Menschen aber nun diese Information?

Anita Nadas: Um die stocky App auch innerhalb der Nutzerzielgruppe bekannt zu machen, wurde ein Marketing- und Kommunikationskonzept ausgearbeitet, das insbesondere junge Familien anspricht. Nach den Ergebnissen einer Verbraucherumfrage haben diese nämlich das größte Interesse an mehr Unterstützung im Haushalt gezeigt. Soziale Medien wie Facebook, Instagram und die Plattform Pinterest wurden dafür genauso als Kanäle für die Bewerbung der App genutzt wie Blogger und Influencer.

Das Projekt nähert sich nun langsam dem Ende. Wie geht es danach mit der stocky App weiter?

Anita Nadas: Um den Weg für die Weiterführung der App nach Projektabschluss vorzubereiten, wurden unterschiedliche Geschäftsmodelle ausgearbeitet und rechtliche Grundlagen einer App-Übernahme nach Projektende geklärt. Außerdem wurden externe Partner aus Industrie und Handel im Laufe des Projektes kontinuierlich mit eingebunden. Zum Zeitpunkt des Projektabschlusses laufen Verhandlungen mit einem großen Handelsunternehmen, ob die App danach weitergeführt und übernommen wird.

Geschlossene Lokale, bis zum Rand gefüllte Einkaufswägen. Einschränkungen in der Gastronomie und allgemeine Verunsicherung in der Bevölkerung haben dazu geführt, dass wir viel mehr Lebensmittel einkaufen als je zuvor. Wie genau hat die Corona-Pandemie die Lebensmittelverschwendung in Deutschland beeinflusst?

Anita Nadas: Infolge der Coronavirus-Krise haben sich die Verbrauchergewohnheiten beim Lebensmitteleinkauf verändert. Laut einer GfK Studie zwischen Mai und Juli 2020 gaben 44% aller Befragten an, dass sich ihr Einkaufsverhalten durch Covid-19 verändert hat. Der Fokus liegt dabei auf mehr frischen Produkten mit 36% und mehr Einkauf auf Vorrat mit 24%. Dabei gaben 35% der Teilnehmer an, wegen Corona mehr Zeit für die Essenszubereitung aufzuwenden. Jeder sechste Befragte erwartet außerdem, dass sein Einkaufs-, Ernährungs- und Kochverhalten nach Corona verändert sein wird.

Das Hamstern führt zwar nicht zwangsläufig zur Lebensmittelverschwendung, aber in wenigen Monaten kann das Verfallsdatum der großen Mengen unserer Lebensmittelvorräte ablaufen und diese dann im Müll enden. Verderbliche Lebensmittel wie Brot, Milchprodukte, Gemüse und Obst zählen dabei zu den am häufigsten verschwendeten Lebensmittelprodukten. Der übermäßige Einkauf solcher Lebensmittel wird höchstwahrscheinlich auch deren Verschwendung steigern. Ich habe zum Einfluss der Pandemie auf die Lebensmittelverschwendung keine konkreten Zahlen vorliegen, aber ich gehe davon aus, dass bei einem größeren Lebensmittelvorrat zu Hause natürlich auch schneller der Überblick verloren geht und daher tendenziell die Lebensmittel schneller verderben oder vergessen und nicht mehr rechtzeitig verbraucht werden. Die stocky App kann genau dabei helfen, den Überblick über die Vorräte zu bewahren, beziehungsweise schnell Rezepte zu finden, um gezielt bald ablaufende Lebensmittel aufzubauchen.

Handeln statt warten – jetzt mehr denn je

Der Nachhaltigkeitsgedanke beschäftigt die Kita- und Schulverpflegung nicht etwa erst seit der Coronapandemie - die Kita- und Schulverpflegung (KSV) behandelt das Thema schließlich schon seit Jahren. Doch durch das Corona-Virus hat Nachhaltigkeit noch viel mehr an Bedeutung gewonnen. Auch wenn es die Branche gerade schwer hat: besonders die regionalen Produkte werden seit der Pandemie immer mehr nachgefragt. Und nachhaltige Verpflegung stärkt die heimische Ernährungs- und Landwirtschaft. Dazu gehören neben regionalen Erzeugnissen auch saisonale, ökologische, klimafreundliche und fair gehandelte Lebensmittel und auch der Aspekt des Tierwohls spielt eine sehr große Rolle. Wie sich das Thema Nachhaltigkeit in der KSV schnell, einfach und effizient umsetzen lässt,

zeigte der Online-Fachkongress „Handeln statt Warten – Nachhaltigkeit in der Kita- und Schulverpflegung“ am 03.12.2020. Was sind die Grundsätze und Ziele einer nachhaltigen Ernährung? Wo liegen die Hauptursachen für Lebensmittelabfälle und wie können sie vermieden werden? Wie kann man Gerichte nachhaltig und klimafreundlich planen? Bundesweit holten sich mehr als 170 Teilnehmer aus Kitas, Schulen, Trägerschaften, Verbänden und Institutionen an diesem Tag zahlreiche Anregungen und Hilfestellungen, um aktiv nachhaltig handeln zu können, anstatt einfach nur zu warten. Gabriele Fiebich vom Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer am KERN hat den Kongress mit organisiert und erklärt, wieso es so wichtig ist, gerade jetzt zu handeln.



Nachhaltig und klimafreundlich – das sollen die Gerichte sein, die in Kitas und Schulen angeboten werden. Beim GV-Kongress drehte sich alles um das Thema Nachhaltigkeit. (© OPUS)

Die Coronapandemie hat die Digitalisierung ein ganzes Stück vorangebracht. Galt das auch für die Planung des Fachkongresses Kita- und Schulverpflegung?

Gabriele Fiebich: Der Kongress war erst als Präsenzveranstaltung für Mai 2020 geplant und wurde aufgrund von Corona in den Dezember verschoben. Als klar wurde, dass auch zu diesem Zeitpunkt keine Veranstaltungen in dieser Größenordnung durchführbar sind, mussten wir umdenken. Einen neuen Termin zu suchen kam aber nicht in Frage, da auch wir endlich handeln und nicht länger warten wollten. Die Herausforderung des neuen Online-Formates

haben wir gerne angenommen und gemerkt, dass es sich lohnt. Allein dadurch konnte der Kongress bundesweit über 170 Akteure aus der Kita- und Schulverpflegung erreichen.

Das Konzept für die Präsenzveranstaltung stand bereits. Musste dieses für den Transfer dann in ein Online-Format abgeändert werden?

Gabriele Fiebich: Natürlich konnten wir das Konzept nicht eins zu eins übernehmen, aber zumindest einen Teil davon. So haben wir uns auf die drei Hauptreferenten Dr. Karl von Koerber von der

Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung e. V. in München, Cornelia Espeter von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen und Manuel Klarmann, Gründer des Eaternity Instituts in Zürich, festgelegt. Die Veranstaltung wurde außerdem professionell moderiert und durch die Visualisierungsmethode „Graphic Recording“ begleitet – beides war auch ursprünglich für die Präsenzveranstaltung geplant gewesen. Hierbei entstand durch einen Schnellzeichner ein visuelles Protokoll, das am Ende des Kongresses die Querverbindungen der Themen untereinander gut aufzeigte und den Teilnehmern eine Zusammenfassung der Eckpunkte aus den jeweiligen Vorträgen lieferte.

Was waren die Inhalte der Vorträge des Kongresses?

Gabriele Fiebich: Während Dr. Karl von Koerber das Thema nachhaltige Verpflegung in einen ganzheitlichen Zusammenhang einordnete, betrachtete Manuel Klarmann die Kita- und Schulverpflegung unter Klimaschutzaspekten im Rahmen von Vorträgen. Cornelia Espeter wurde in einem Interview mit dem Kongress-Moderator zu dem Projekt REFOWAS („Pathways to Reduce Food Waste“) befragt.



(von oben links): Nicolas Foltin, Angelika Reiter-Nüssle, Manuel Klarmann, Cornelia Espeter, Guido Winter und Dr. Karl von Koerber beschäftigen auf dem Kongress mit den Themen Nachhaltigkeit und Klimafreundlichkeit. (© KERN)

Konnten die Teilnehmer während der Veranstaltung mit den Referenten oder dem Kongressmoderator agieren?

Gabriele Fiebich: Nach jedem Vortrag hatten die Teilnehmer über den Chat die Möglichkeit, Fragen zu stellen, so dass sie die Inhalte mit dem

Kongressmoderator und den Referenten weiter vertiefen konnten. Der Chat wurde stark genutzt – das zeigte das große Interesse an der Thematik und führte zur interaktiven Auseinandersetzung mit ihr.

Hauptthema des Kongresses war die Nachhaltigkeit in der Kita- und Schulverpflegung. Inwiefern hat Corona das Thema beeinflusst? Was beinhaltet es überhaupt?

Gabriele Fiebich: Das Thema beschäftigt die Kita- und Schulverpflegung schon seit längerer Zeit. Aber durch Corona wurde der Fokus noch stärker darauf gerichtet. Die Versorgung durch regionale Produkte hat beispielsweise seit der Krise immer mehr an Bedeutung gewonnen. Aber nicht nur Regionalität spielt beim Nachhaltigkeitsgedanken eine Rolle. Die Grundsätze einer nachhaltigen Ernährung reichen darüber hinaus von der Bevorzugung überwiegend pflanzlicher, saisonaler, gering verarbeiteter, ökologisch erzeugter und fair gehandelter Lebensmittel, über ressourcenschonendes Haushalten bis hin zum Genussaspekt der Verpflegung. Die Nachhaltigkeit lässt sich also nicht nur auf ökologische Aspekte reduzieren. Neben der Umwelt spielen die Gesellschaft, die Ökonomie und nach Dr. Karl von Koerber auch die Gesundheit und Kultur eine wichtige Rolle. Außerdem geht es um Wertschätzung von Lebensmitteln.

Sind Kitas und Schulen denn die richtige Zielgruppe, um das Thema Nachhaltigkeit langfristig zu verankern?

Gabriele Fiebich: Rund 8600 Kindertageseinrichtungen in Bayern bieten ihren Kindern täglich eine warme Mittagsmahlzeit an. Zusätzlich gibt es in Bayern rund 2600 Schulen mit einem Ganztagsangebot.

Die Kita- und Schulverpflegung hat damit ein enorm großes Potenzial in ihrer Wirkung als Vorreiter für mehr Nachhaltigkeit und kann dadurch Transparenz und Wertschätzung entlang der gesamten Wertschöpfungskette schaffen.

Denken Sie, der Kongress hat den Teilnehmern auch einen Anstoß zum Handeln gegeben?

Gabriele Fiebich: In einer Kurzumfrage am Ende der Veranstaltung zeigte sich, dass 84 Prozent der Teilnehmer sehr motiviert sind, das Thema Nachhaltigkeit in ihrer Einrichtung voranzubringen. Ich denke also, der Kongress hat einen Anstoß gegeben, nachhaltiger zu handeln. Bei Bedarf erhalten die Einrichtungen und Träger hierbei auch Unterstützung von den acht Fachzentren Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung an den Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, die als Ansprechpartner für die Verpflegungsverantwortlichen in ganz Bayern fungieren.

Impressum

Herausgeber:

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)

KErn bündelt das Wissen rund um Ernährung in Bayern und gehört zum Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (StMELF).

Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach und
Am Gereuth 4, 85354 Freising-Weißenstephan

www.kern.bayern.de

Redaktion:

Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach

E-Mail: redaktion@kern.bayern.de

Telefon: 09221 / 40782-231

Bildquellen:

Alle Abbildungen – soweit nicht anders angegeben – ©
KErn

Auflage: 1