„Nachhaltig kochen“

Kochworkshop zum Thema nachhaltige Ernährung und dessen Umsetzung in der Kita

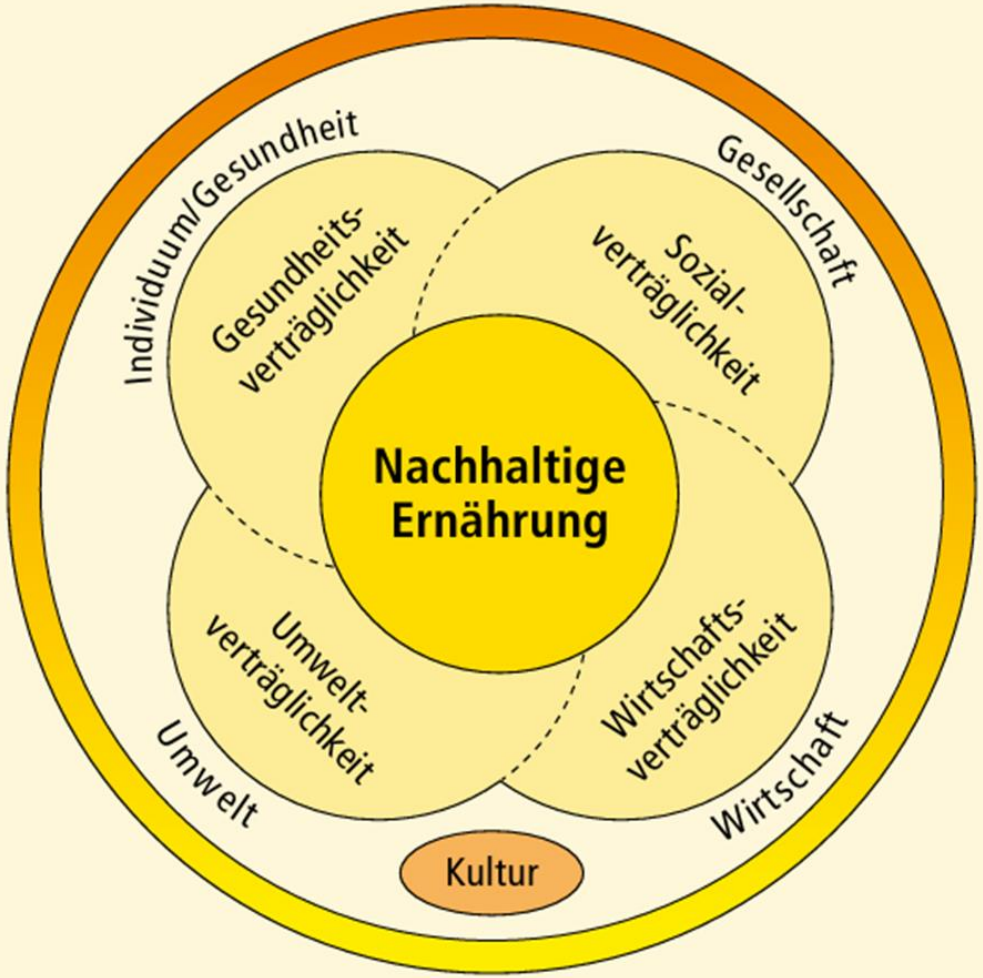
ausgearbeitet von Nele Ulrich/ Ökomarkt e.V.

Sind Ernährung und das Erlernen des Umgangs mit Lebensmitteln Privatsache oder auch Aufgabe der öffentlichen Einrichtungen?

Wie bekommt man nachhaltige Ernährung in den Alltag integriert

Was ist nachhaltige Ernährung?

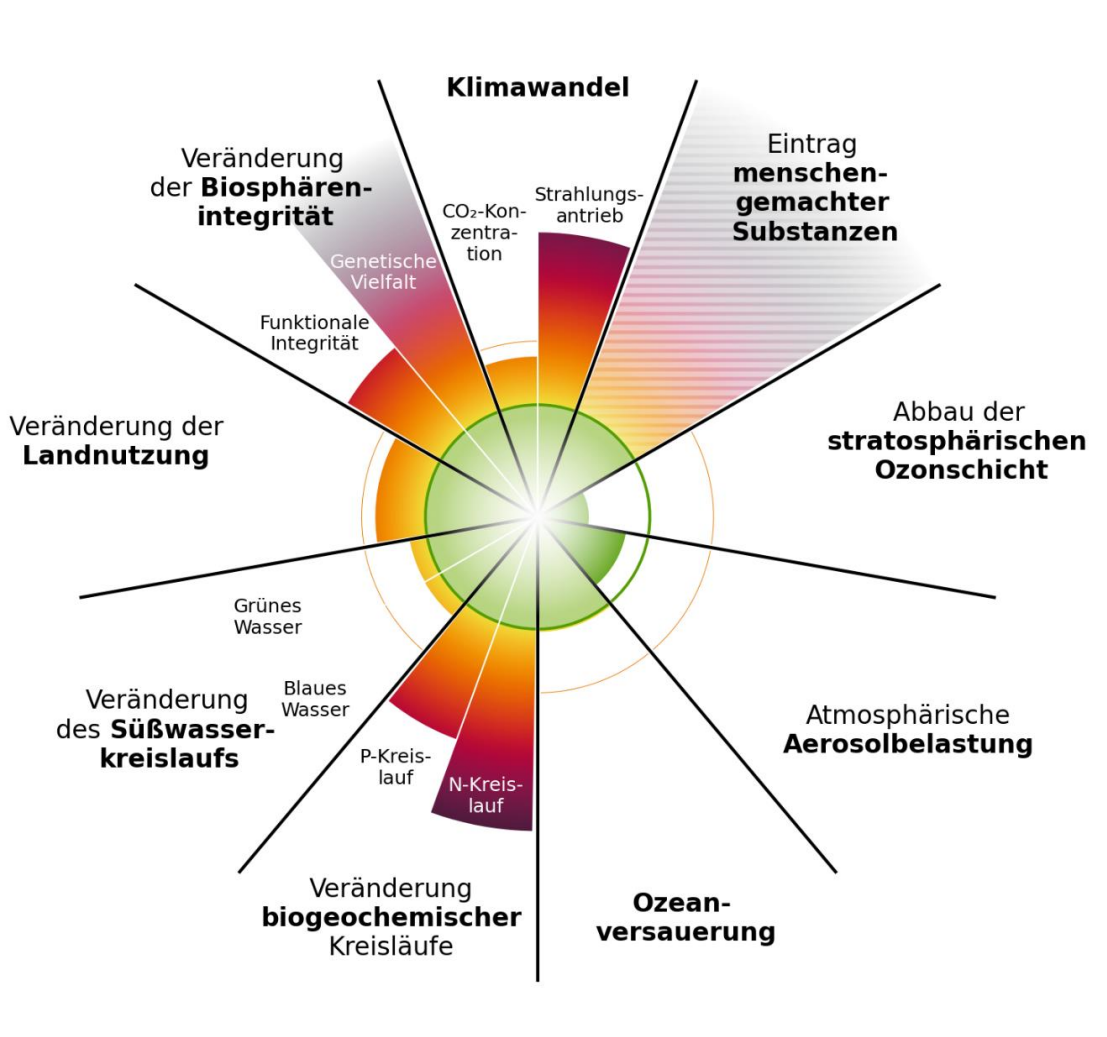
„Ernährungsweise die heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben und das Wohlbefinden jedes Einzelnen ermöglicht.



(Quelle: FAO und WHO. 2019. Sustainable healthy diets – Guiding principles.)

Bildquelle: Ernährung im Fokus

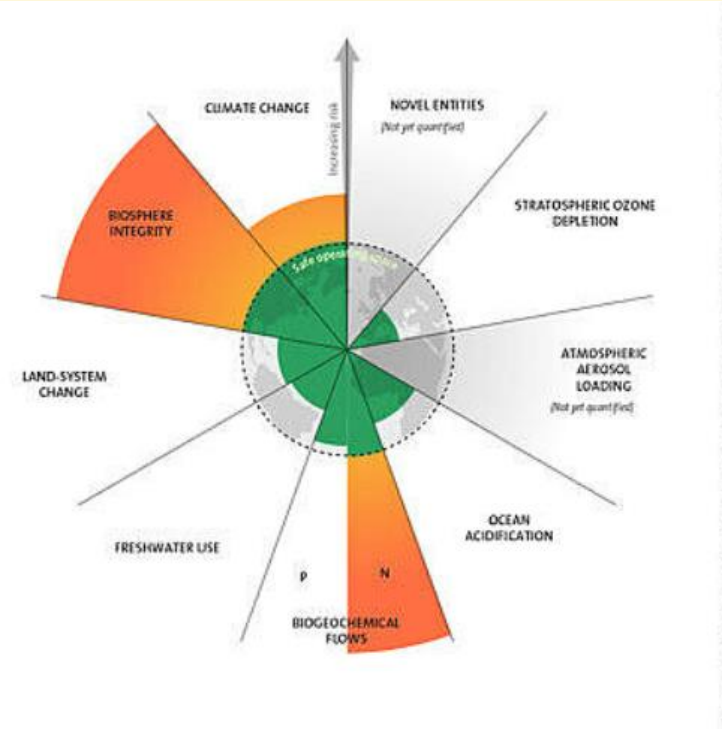
Planetare Belastungsgrenze der Erde



Bildquelle: Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (PIK) e.V

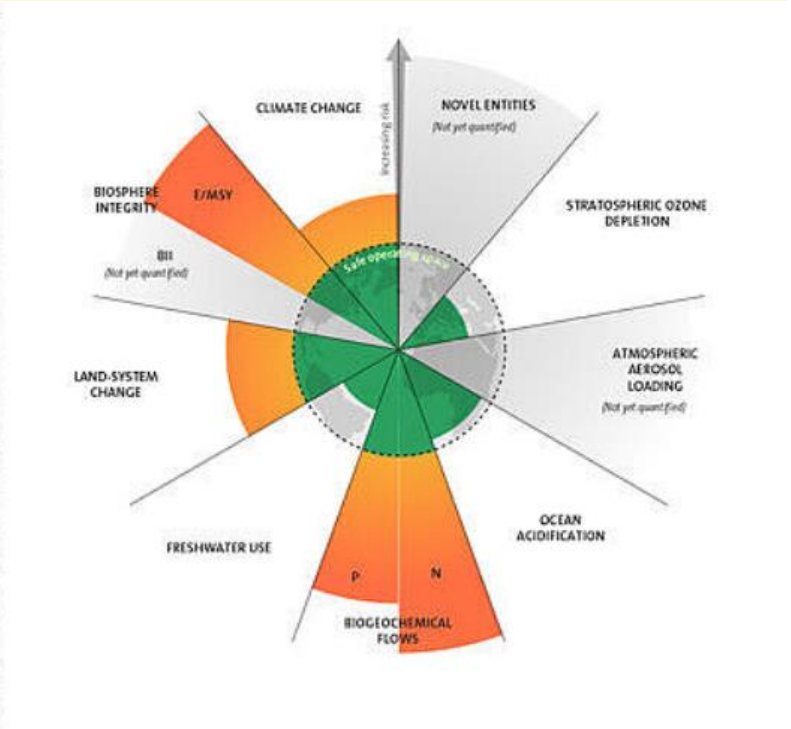
Planetare Grenzen im Laufe der Jahre

2009



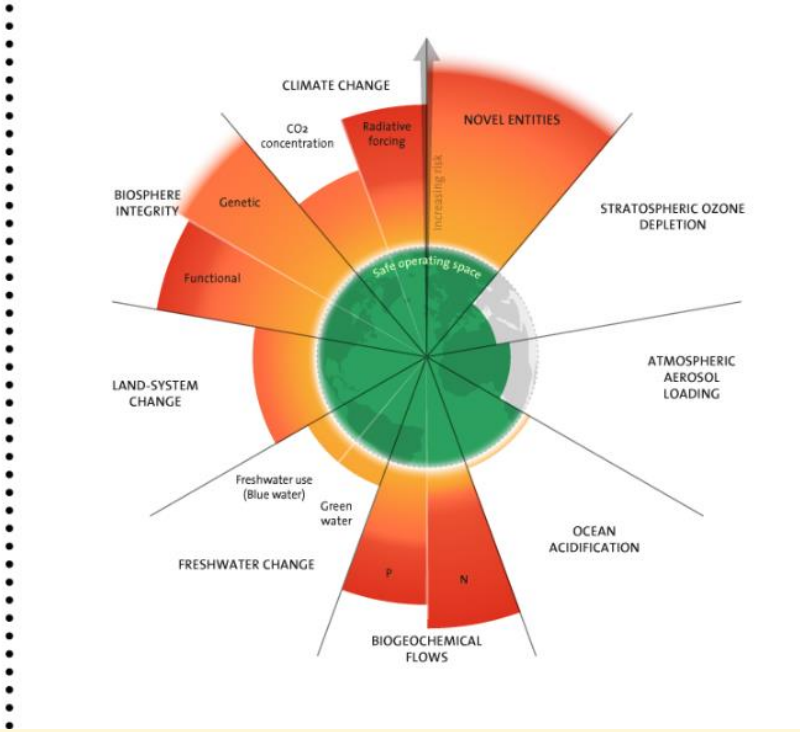
3 Grenzen überschritten

2015



4 Grenzen überschritten

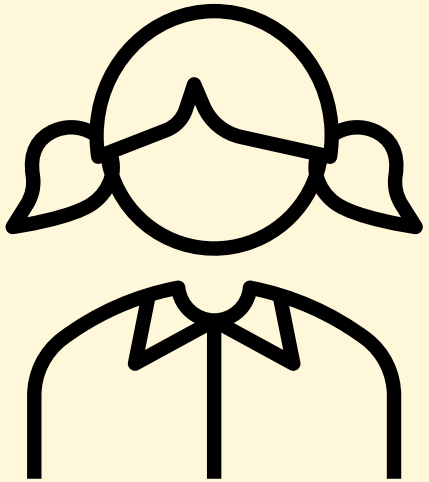
2025

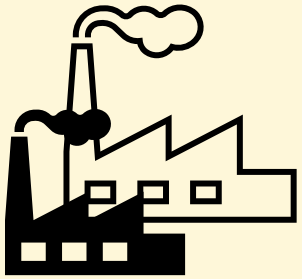


7 von 9 Grenzen überschritten

Bildquelle: Stockholm Resilience Centre, Azote, nach Richardson et al 2023

Ernährung ist in Deutschland für etwa 25 Prozent der verursachten Treibhausgas-Emissionen verantwortlich!





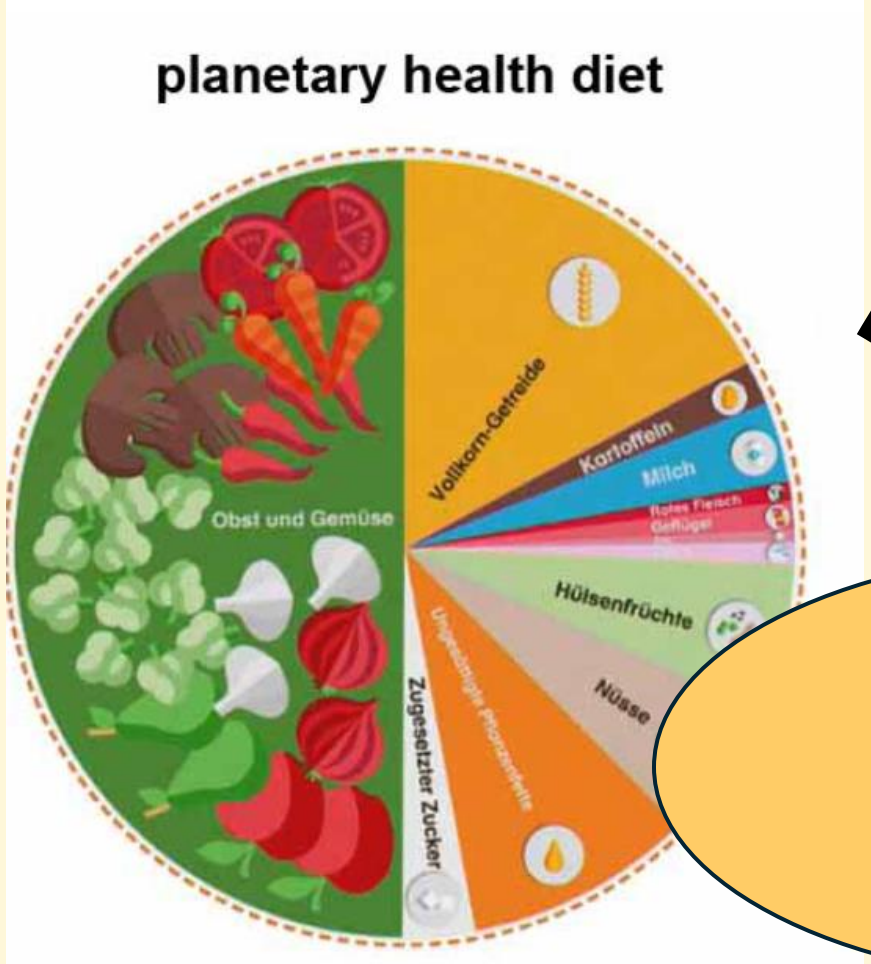
(Quelle: Von Koerber, K., Waldenmeier, J., & Cartsburg, M. (2020). Nutrition and the guiding principle of sustainability.)

Konzept der Planetary Health Diet

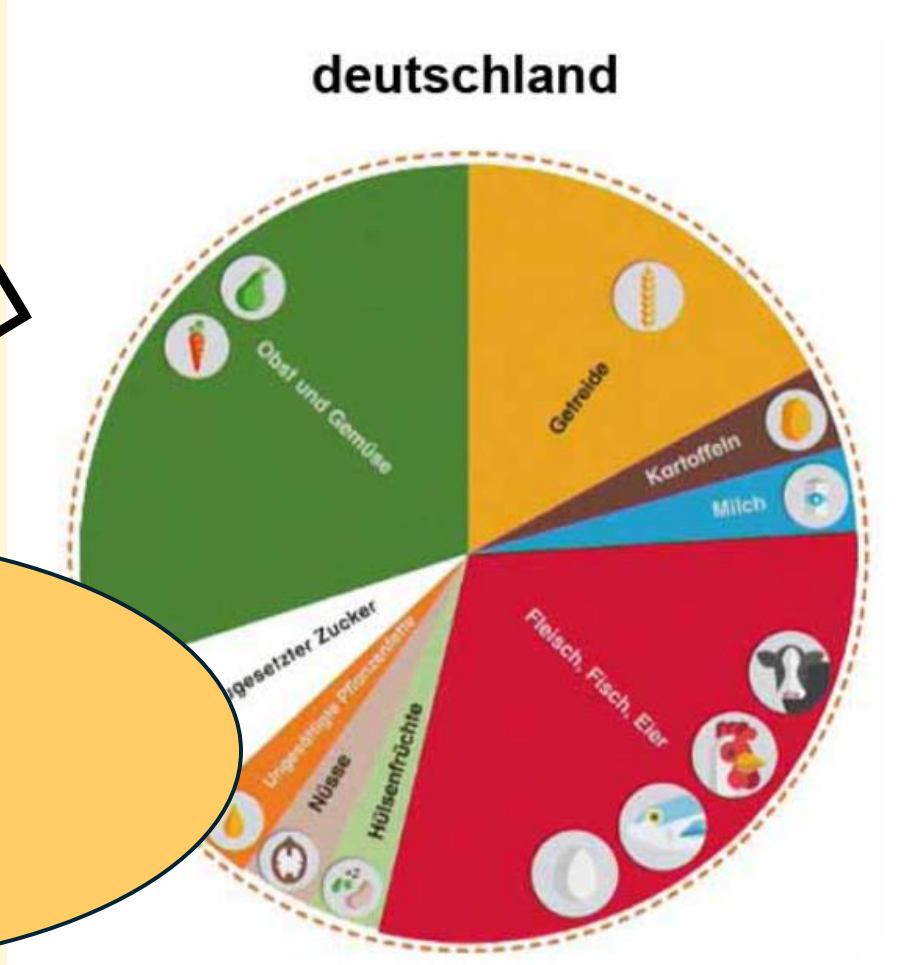
So sollten wir essen, um die planetaren Grenzen nicht weiter zu belasten

Bildquelle:
https://soulfood-nutrition.de/wp-content/uploads/2020/08/planetary-health-diet-700x385.jpg

So müssten wir essen…



So essen wir in Deutschland...



Vollwerternährung
(Koerber, Männle,
Leitzmann 2004)

Bildquelle:
https://soulfood-nutrition.de/wp-content/uploads/2020/08/planetary-health-diet-700x385.jpg

7 Grundsätze der Vollwerternährung

Genussvolle und bekömmliche Speisen

- **Essen soll Spaß und Lebensfreude bringen!**
- gemeinsames Zubereiten von Mahlzeiten mit Familie/Freunden sowie das Entdecken trägt zu neuen Geschmackserlebnissen bei und macht entspannt und glücklich! ☺

(Koerber, Männle, Leitzmann, 2004, S. 110 ff.)

Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel

- **70% der verursachten Treibhausgase in der Durchschnittsernährung werden durch tierische LM verursacht**
- Wer den Fleischkonsum in seiner Ernährung verringert, kann so schon viel für die Umwelt tun

(Koerber, Männle, Leitzmann 2004)

Linsenbolognese

Vegane Leberwurst

Veganer Schokopudding

Alternativen zu Tierischen Produkten

Alternativen zu Milch und Milchprodukten

Sojadrink

Haferdrink

Reisdrink

Mandeldrink

Alternativen zu Tierischen Produkten

Alternativen zu Eiern

Seidentofu

reife Banane/Apfelmus

Leinsamen

Tomatenmark

Alternativen zu Tierischen Produkten

Alternativen zu Fleisch

Tofu

Bildquelle: Wikipedia

Tempeh

Bildquelle: Wikipedia

Sojagranulat

Bildquelle: Bianka Zaptka

Selbstgemachte Alternativen aus Linsen, Bohnen, Lupinen oder Grünkernschrott

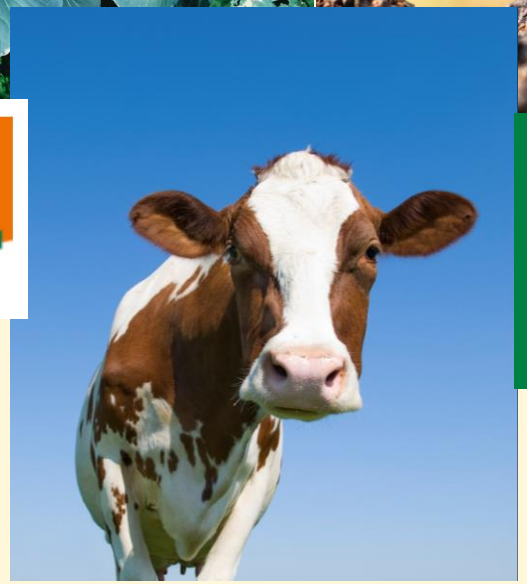
Ökologisch erzeugte Lebensmittel

- **Grundidee: ganzheitliche Betrachtung als Zusammenspiel von Bodenverhältnissen, Mikroorganismen, Pflanzen, Tieren und Menschen**

➢ Förderung der Kreislaufwirtschaft, erhalt natürlicher Bodenfruchtbarkeit sowie Artenvielfalt

➢ Mehr Transparenz in der Herkunft der Lebensmittel

(Koerber, Männle, Leitzmann, 2004, S. 110 ff.)

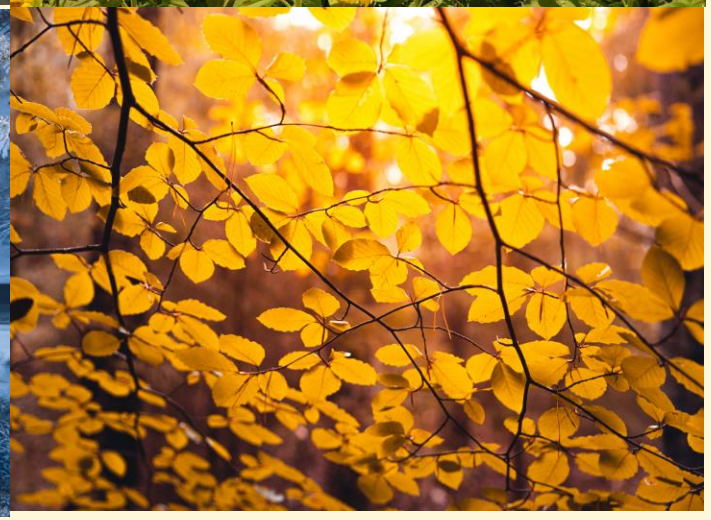


(BÖWL, 2025)

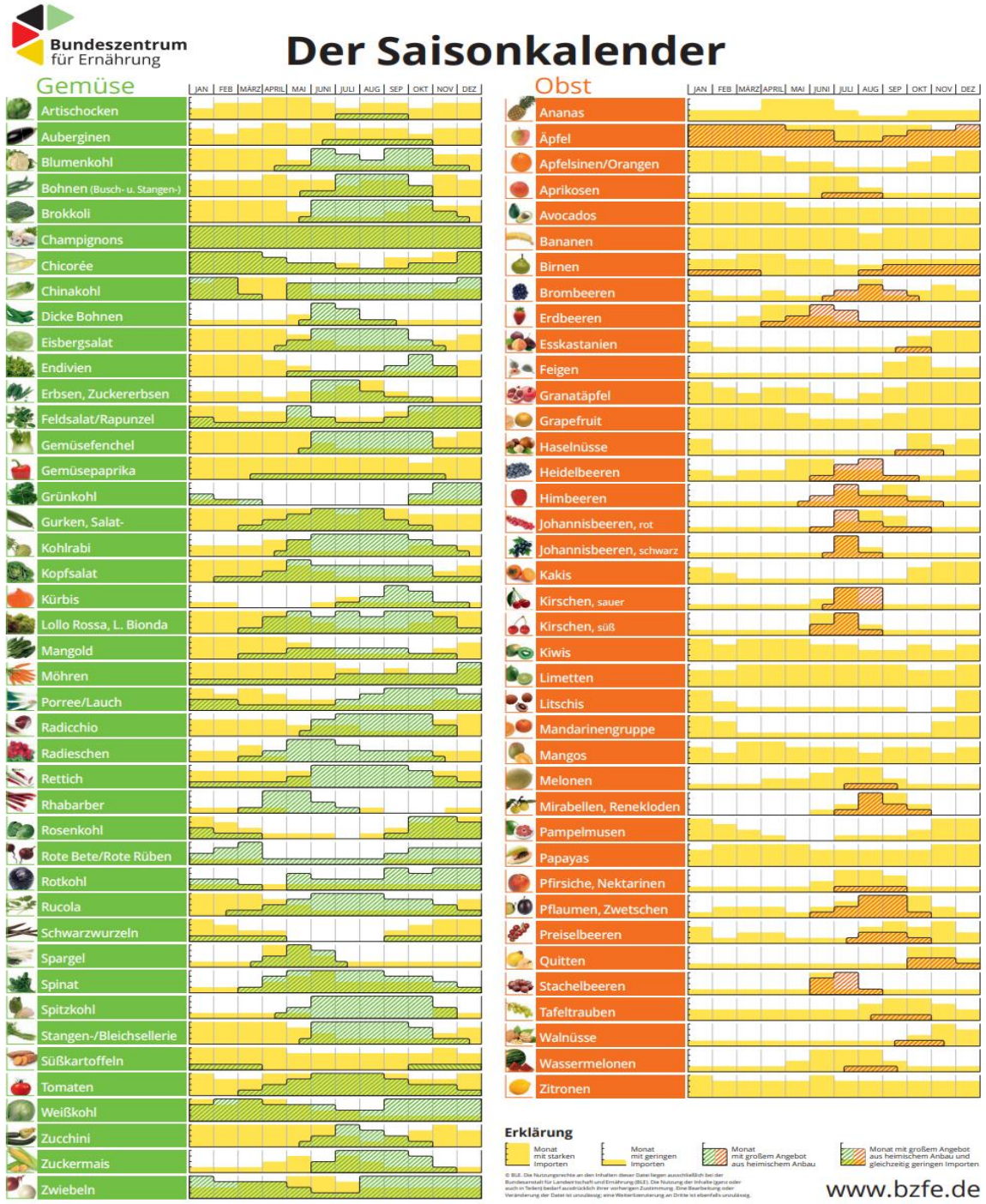
Regionale und saisonale Erzeugnisse

- Kürzere Transportwege
- Stärkung kleiner und mittlerer Betriebe
- Intensiveres Aroma durch Ausreifung auf dem Feld
- Förderung und Wertschätzung regionaler Spezialitäten und der biologischen Vielfalt

(Koerber, Männle, Leitzmann, 2004, S. 110 ff.)



Saisonkalender



Underrated Veggies, z.B. in der Winterzeit

Bildquelle: Wikipedia

Steckrüben

Bildquelle: Die Umweltberatung

Pastinaken

Bildquelle: Die Umweltberatung

Schwarzwurzeln

Bildquelle: Wikipedia

Feldsalat und Zuckerhut

Rote Bete

Pastinakensuppe mit karamellisierten Zwiebeln und Apfel

Birnencrumble

Bildquelle: einfachbacken.de/rezepte

Rote-Bete-Salat

Bildquelle: eatbetter.de/rezepte

Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel

Lebensmittel	Nicht/gering verarbeitet	Mäßig verarbeitet	Stark verarbeitet	Übertrieben verarbeitet
Getreide	*Frisch gequetschte Flocken, Getreideschrott*	*Vollkornprodukte*	*Nichtvollkornprodukte (z.B. reines Weizenmehl)*	*Getreidestärke*
Obst & Gemüse	*Frisches Obst & Gemüse, Milchsaures Gemüse*	*Erhitztes Obst & Gemüse Tiefkühl –Obst & Gemüse*	*Obst & Gemüsekonserven*	*Tiefkühlfertiggerichte*

(Eigene Darstellung nach Koerber, Männle, Leitzmann, 2004, S. 110 ff.)

- **frisches Gemüse und Obst, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Kräuter**
- **kein intensives Verarbeitungsverfahren -> gleichermaßen gut für Klimabelastung, Gesundheit und Wohlbefinden**
- **Förderung von Genuss, Wahrnehmung und Spaß am kochen**

(Koerber, Männle, Leitzmann, 2004, S. 110 ff.)

Fair gehandelte Lebensmittel

- **Sozialverträgliche Nahrungsversorgung =**

  Angemessene, faire Lebensmittelpreise für Erzeuger, Verarbeiter und Händler

- Stabilisation von Berufs- und Lebenssituationen vor allem kleinbetrieblicher Existenzen

(Koerber, Männle, Leitzmann, 2004, S. 110 ff.)

Bildquelle: Verbraucherzentrale Hamburg

Ressourcenschonendes Haushalten

- 80kg Lebensmittel pro Haushalt wandert jährlich in die Tonnen, rund 2/3 davon noch verzehrsfähig
- Bewussten Umgang mit Lebensmitteln fördern
- Vorausschauend einkaufen
- Verwertung von Kopf bis Fuß
- Verpackungsarm einkaufen, Wochenmärkte ausprobieren

Ernährung im Fokus

Bildquelle:einfachkochen.de/rezepte

(Koerber, Männle, Leitzmann, 2004, S. 110 ff.)

Bildquellen

Folie 6:
Koerber, K. (2014). Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze - Ein Update . *Ernährung im Fokus* , S. 261.

Folie 7:
Potsdam Institute for Climate Impact Research. (2025). Darstellungen der planetaren Grenzen. Der aktuelle Stand der neuen Planetaren Grenzen. Von Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung: https://www.pik-potsdam.de/de/produkte/infothek/planetare-grenzen/current_german_with_legend.png

Folie 8:
Azote for Stockholm Resilience Centre, Stockholm University. Based on Sakschewski and Caesar et al. 2025, Richardson et al. 2023, Steffen et al. 2015, and Rockström et al. 2009 -> von (Stockholm Resilience Centre, 2025)

Folie 10 und 11:
https://soulfood-nutrition.de/wp-content/uploads/2020/08/planetary-health-diet-700x385.jpg

Folie 18:
Bild 2: https://de.wikipedia.org/wiki/Tempeh
Bild 3: https://de.wikipedia.org/wiki/Texturiertes_Soja
Bild 4: https://biancazapatka.com/de/rote-linsen-bratlinge/

Folie 19:
BÖLW. (2025). BÖLW-Mitglieder und Fördermitglieder . Von Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft : https://www.boelw.de/ueber-uns/mitglieder/

Folie 21:
BZfE. (2025). Der Saisonkalender. Von Bundeszentrum für Ernährung: https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/einkaufen/der-saisonkalender

Folie 22:
Bild 1: https://de.wikipedia.org/wiki/Steckr%C3%BCbe
Bild 2: https://www.umweltberatung.at/pastinake
Bild 3: https://www.umweltberatung.at/schwarzwurzel-heimischer-winterspargel
Bild 4 : https://de.wikipedia.org/wiki/Gew%C3%B6hnlicher_Feldsalat,
Bild 5: https://de.wikipedia.org/wiki/Zuckerhut_(Pflanze)

Folie 23:
https://www.einfachbacken.de/rezepte/birnen-crumble-das-beste-15-min-rezept-> Foto Maria Panzer
https://www.eatbetter.de/rezepte/rote-bete-salat-mit-aepfeln-einfach-schnell -> Foto Brigitte Sporrer

Folie 25:
https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/fair-trade/fairtrade-wann-sind-schokolade-kaffee-zucker-co-wirklich-fair

Folie 26:
https://www.einfachkochen.de/rezepte/karottengruen-pesto -> Foto Katrin Winner

Danke für Eure Aufmerksamkeit!

(Bildquelle: Ökomarkt)