Februar 2021, Nr. 105

TEAM ERNÄHRUNG DER LANDESVEREINIGUNG MILCH HESSEN

Inhalt

TERMINE
- 02.03.2021 / 10.03.2021 „Bauernhof als Klassenzimmer – Landwirtschaft erlebbar machen“: Online-Veranstaltung für Landwirt*innen

INFORMATIONEN / MATERIALIEN
- VeChi-Youth-Studie: Versorgung mit Calcium ist nicht optimal
- „Ohne Frühstück gehe ich nicht aus dem Haus – stimmt das?!“: DGE Sektion Hessen startet Projekt zum gesunden Schulfrühstück
- Mit Schulmilch die Calciumversorgung verbessern
- Digitaler Unterricht: Lernplattform „i.m.a Wissenshof“

REZEPT-IDEE
- Heringssalat

TERMINE / VERANSTALTUNGEN

02.03.2021 / 10.03.2021 „Bauernhof als Klassenzimmer – Landwirtschaft erlebbar machen“: Online-Veranstaltung für Landwirt*innen

Landwirtschaft wird vielseitig diskutiert. Informationen aus erster Hand weiter zu geben und Landwirtschaft für Nicht-Landwirte erlebbar zu machen, kann Verständnis schaffen. Am 2. März um 19.30 Uhr und alternativ am 10. März um 14.30 Uhr stellt sich die hessenweite Initiative „Bauernhof als Klassenzimmer“ im Rahmen einer Online-Veranstaltung vor. Daniela Born-Schulze vom Hessischen Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz gibt einen Überblick über die Initiative, die es Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ermöglicht, die heimische Landwirtschaft näher kennenzulernen und zu erfahren, woher unsere Lebensmittel kommen. Christian Hartmann, Landwirt und Partner der hessenweiten Initiative, berichtet von seinen Erfahrungen.

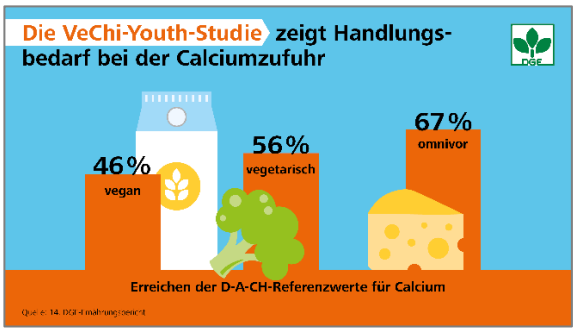
Wenn Sie wissen wollen, wie Sie sich bei „Bauernhof als Klassenzimmer“ beteiligen können, an Praxisbeispielen interessiert sind oder sich mit Berufskolleginnen und -kollegen austauschen möchten, melden Sie sich im Bildungsportal des Landfrauenverbandes Hessen e.V. an: www.landfrauen-bildung.de/termine/termine-märz-21. Die Online-Veranstaltung richtet sich an alle auf Bauernhöfen tätigen Menschen, die Landwirtschaft erlebbar machen oder vorhaben, dies zu tun. Die Teilnahme an der anderthalbstündigen Veranstaltung, die über Zoom durchgeführt wird, ist kostenlos.

Die Informationsveranstaltung am 2./10. März bildet den Auftakt zu einer digitalen Veranstaltungsreihe „Bauernhof als Klassenzimmer“: Im Laufe des Jahres werden in mehreren Online-Terminen verschiedene Themen aufgegriffen, u.a. „Bauernhof als Klassenzimmer und der integrierte Klimaschutzplan Hessen 2025“, „Auf dem Bauernhof sicher lernen“, „Der Bauernhof als Bildungsort“. Die einzelnen Veranstaltungen sind unabhängig voneinander kostenlos buchbar. Weitere Informationen zur Initiative „Bauernhof als Klassenzimmer“ finden Sie unter www.bak.hessen.de.

Landesvereinigung für Milch und Milcherzeugnisse Hessen e.V.
Lochmühlenweg 3
61381 Friedrichsdorf
Tel.: 06172 / 7106 – 291 ◆ Fax: -296
E-Mail: info@milchhessen.de ◆ Internet: www.milchhessen.de

INFORMATIONEN / MATERIALIEN

VeChi-Youth-Studie: Versorgung mit Calcium ist nicht optimal



Welchen Einfluss haben verschiedene Ernährungsformen auf das Ernährungsverhalten und die Nährstoffversorgung von Kindern und Heranwachsenden in Deutschland? Dieser Frage geht die Studie „Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen“ (VeChi-Youth-Studie) nach. Sie liefert vergleichende Daten zu Lebensmittelverzehr, Nährstoffzufuhr und Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen, die sich vegan, vegetarisch und omnivor (Mischkost) ernähren. Die Ergebnisse zeigen bei allen drei Ernährungsformen kritische Werte bei der Zufuhr von Calcium: Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) wurden von den Mischköstler*innen zu 66,6 Prozent, den Vegetarier*innen zu 56,4 Prozent und den Veganer*innen zu 45,8 Prozent erreicht: https://dge.de/blog/2021/01/05/vechi-youth-studie/.

Die DGE weist darauf hin, dass die Studienergebnisse nicht auf alle Kinder und Jugendliche im selben Alter und gleichen Geschlechts mit jeweils gleicher Ernährungsweise übertragen werden können, da die Stichprobe weder repräsentativ für die Gesamtheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland noch für die Untergruppen der sich vegetarisch bzw. vegan Ernährenden ist. Die Ergebnisse können aber Hinweise liefern, bei welchen Nährstoffen Handlungsbedarf besteht. Eine vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie im gesamten Kindes- und Jugendalter wird von der DGE aufgrund des erhöhten Risikos für eine Nährstoffunterversorgung sowie einen Nährstoffmangel und deren teilweise irreversiblen Konsequenzen weiterhin nicht empfohlen.

Calciumgehalt von Lebensmitteln	
1 Glas (0,2 l) Trinkmilch * (Frischmilch, H-Milch, alle Fettgehaltsstufen)	240 mg
1 Glas (0,2 l) Kefir	240 mg
1 Becher (150 g) Joghurt	180 mg
1 Becher (150 g) Fruchtjoghurt	157 mg
1 Glas (0,2 l) Buttermilch	220 mg
1 Scheibe (30 g) Emmentaler	354 mg
1 Scheibe (30 g) Tilsiter	257 mg
1 Ecke (30 g) Brie	120 mg
150 g Grünkohl	330 mg
150 g Brokkoli	135 mg
20 g Sesamsamen	156 mg
20 g Mandeln	50 mg

Quelle: Kleine Nährwerttabelle der DGE, 2000
*) Da Mineralstoffe wärmeunempfindlich sind, enthält H-Milch die gleiche Calciummenge wie Frischmilch.

Laut DGE ist Calcium ein lebenswichtiger Mineralstoff, mengenmäßig der wichtigste im menschlichen Körper. Die empfohlene Calciumzufuhr ist altersabhängig. Am meisten Calcium brauchen wegen des starken Wachstums Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren mit 1.200 Milligramm pro Tag, gefolgt von Kindern im Alter von 10 bis 12 Jahren mit 1.100 Milligramm pro Tag. Die empfohlene Calciumzufuhr für Erwachsene beträgt 1.000 Milligramm pro Tag. Calciumlieferant Nr. 1 sind Milch und Milchprodukte – mit Ausnahme von Quark (Quelle: www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/calcium/). Auch einige grüne Gemüsesorten, Nüsse, Samen und manche Mineralwasser sind wichtige Calciumlieferanten.

„Ohne Frühstück gehe ich nicht aus dem Haus – stimmt das?!“: DGE Sektion Hessen startet Projekt zum gesunden Schulfrühstück

Die Studienlage zeigt: Viele Schülerinnen und Schüler kommen ohne Frühstück in die Schule. Manche essen morgens gar nichts, bekommen (auch) nichts von zu Hause mit oder versorgen sich

Landesvereinigung für Milch und Milcherzeugnisse Hessen e.V.
Lochmühlenweg 3
61381 Friedrichsdorf
Tel.: 06172 / 7106 – 291 ◆ Fax: -296
E-Mail: info@milchhessen.de ◆ Internet: www.milchhessen.de

auf dem Schulweg beim Bäcker oder am Schulkiosk – leider meist nicht mit den Lebensmitteln und Getränken, die sie brauchen. So fehlt gerade das für Kinder und Jugendliche so wichtige Calcium. Und das ist das Problem: Heutzutage ist der Calciumbedarf bei den meisten Kindern nicht gedeckt. Fehlt ein ausgewogenes, calciumreiches Frühstück, ist das Defizit im Tagesverlauf nicht mehr aufholbar.

Alle Schülerinnen und Schüler – auch diejenigen, die zu Hause gefrühstückt haben – brauchen eine calciumreiche Pausenverpflegung: entweder durch eine richtig gefüllte Brotdose oder durch einen calciumreichen Pausensnack der Schule oder vom Schulkiosk. Die Sektion Hessen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. hat deshalb das Projekt „Gesundes Schulfrühstück – calciumreiche Pausenverpflegung“ gestartet und unterstützt kostenlos hessische Schulen bei der Umsetzung eines ausgewogenen Pausenfrühstücks. Das Projekt wird gefördert durch das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Sektion Hessen – DGE e.V.: www.dge-hessen.de/projekt-fruehstueck.

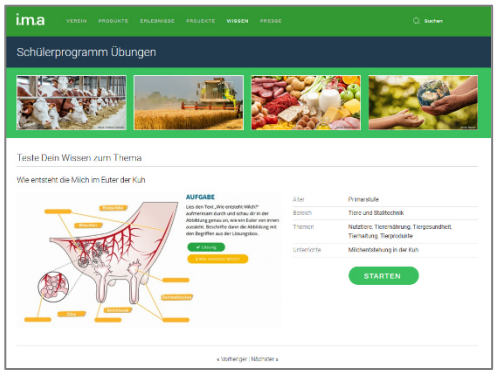
Mit Schulmilch die Calciumversorgung verbessern

Milch und Milcherzeugnisse enthalten neben vielen anderen Nährstoffen auch den Mineralstoff Calcium, der für den Erhalt von Knochen und Zähnen benötigt wird. In jungen Jahren ist der Calciumbedarf besonders hoch (s.o.). Die tägliche Portion Schulmilch kann dazu beitragen, die Versorgung mit diesem lebenswichtigen Mineralstoff bei Kindern und Jugendlichen zu verbessern.

Schulmilch wird seit vielen Jahren von der Europäischen Union (EU) gefördert. Neben Schulen haben übrigens auch vorschulische Bildungseinrichtungen wie z.B. Kindergärten und Kindertagesstätten die Möglichkeit, am EU-Schulprogramm teilzunehmen. Wenn Sie mehr über die Schulmilchförderung in Hessen erfahren wollen und wissen möchten, wie Ihre Schule oder vorschulische Bildungseinrichtung vergünstigte Schulmilch(produkte) beziehen kann, hilft Ihnen die Landesvereinigung gerne weiter. Als Koordinationsstelle für Schulmilch in Hessen stehen wir allen Interessierten als Ansprechpartner zur Verfügung. Sie erreichen das Schulmilchbüro der Landesvereinigung unter der Rufnummer 06663 / 918185, E-Mail: t.lotz@milchhessen.de.

Digitaler Unterricht: Lernplattform „i.m.a Wissenshof“

Mehr als siebzig interaktive Übungen und 170 Unterrichtsbausteine sind im virtuellen i.m.a-Wissenshof verfügbar – vom Kartoffel-Quiz über den Pausenbrot-Baukasten bis hin zum Milch-Wissens-Test. Die Unterrichtsmaterialien rund um Ernährung, Landwirtschaft und Natur für Grund- und auch weiterführende Schulen können kostenfrei heruntergeladen oder als interaktive Lernmodule online gelöst werden. Durch eine klare Zuordnung zu Altersstufen, Fächern und Lernzielen eignen sie sich perfekt für den schnellen und einfachen



Landesvereinigung für Milch und Milcherzeugnisse Hessen e.V.
Lochmühlenweg 3
61381 Friedrichsdorf
Tel.: 06172 / 7106 – 291 ◆ Fax: -296
E-Mail: info@milchhessen.de ◆ Internet: www.milchhessen.de

Einsatz im Unterricht oder als Wissenspakete für das Distanzlernen („Homeschooling“). Es gibt Themen für nahezu alle Schulfächer – vom Deutsch-, Mathematik-, Biologie- oder Physik-Unterricht bis zur Wirtschaftslehre und dem Gesellschafts- oder Ethikunterricht.

Der virtuelle i.m.a-Wissenshof wurde zur Internationalen Grünen Woche 2021, die in diesem Jahr erstmals online stattfand, gestartet. Mehrere tausend Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Eltern haben die digitale Lernplattform seitdem genutzt und sich z.B. darüber informiert, wie Milch entsteht, wie der Nährstoffkreislauf auf dem Acker funktioniert und was die Lebensmittel-Verpackung verrät. Es ist geplant, das Angebot für das Lernen daheim auszubauen und die Online-Übungen und Unterrichtsbausteine kontinuierlich zu erweitern.

Hier geht’s zu den Unterrichtsbausteinen: www.ima-agrar.de/wissen/unterrichtsbausteine. Die interaktiven Übungen finden Sie unter: www.ima-agrar.de/wissen/online-uebungen.

REZEPT-IDEE

Heringssalat

Zutaten (für 4 Personen):

4 Matjesfilets
1 milde Zwiebel
1 Apfel
100 g saure Sahne
100 g Joghurt
1 EL Apfelessig
1 EL Zitronensaft
etwas Zucker
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Matjesfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Saure Sahne mit Joghurt, Apfelessig und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, etwas ziehen lassen und nochmals abschmecken. Zum Heringssalat passen Pellkartoffeln.

Tipp:

Für den Heringssalat können statt saurer Sahne und Joghurt auch Schmand oder Dickmilch verwendet werden – je nach persönlichen Vorlieben oder was noch vorrätig ist.

TERMINVORSCHAU:

02.03.2021	„Bauernhof als Klassenzimmer – Landwirtschaft erlebbar machen“: Online-Veranstaltung für Landwirt*innen und alle auf Bauernhöfen tätigen Menschen, die Landwirtschaft erlebbar machen oder vorhaben, dies zu tun
10.03.2021	„Bauernhof als Klassenzimmer – Landwirtschaft erlebbar machen“: Online-Veranstaltung für Landwirt*innen und alle auf Bauernhöfen tätigen Menschen, die Landwirtschaft erlebbar machen oder vorhaben, dies zu tun

Landesvereinigung für Milch und Milcherzeugnisse Hessen e.V.
Lochmühlenweg 3
61381 Friedrichsdorf
Tel.: 06172 / 7106 – 291 ◆ Fax: -296
E-Mail: info@milchhessen.de ◆ Internet: www.milchhessen.de