März 2024, Nr. 121

TEAM ERNÄHRUNG DER LANDESVEREINIGUNG MILCH HESSEN

INHALT

AKTUELLES
- neue Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – ein Kommentar

VERANSTALTUNGEN
- 3. BZL-Bildungsforum „Neue Formate in der landwirtschaftlichen Berufsbildung“
- Lehrkräfteschulung Ernährungsführerschein des Landfrauenverbands Hessen
- Lehrkräfteschulung Werkstatt Ernährung des Landfrauenverbands Hessen

MATERIALIEN
- Wie kann Ernährungsbildung funktionieren – Fragen aus der Praxis für die Praxis, BZfE

REZEPT-IDEE
- Quark-Osterhasen

TERMINVORSCHAU

Der Newsletter ist im generischen Maskulinum verfasst, um den Lesefluss zu erleichtern. Es sind grundsätzlich Personen aller geschlechtlicher Ausrichtungen eingeschlossen.

AKTUELLES

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: neue Ernährungsempfehlungen – ein Kommentar

Bei ihren neuen Ernährungsempfehlungen für gesunde Erwachsene (18-65 Jahre) hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) neben dem Nährstoffbedarf, der Gesundheit sowie den üblichen Ernährungsgewohnheiten erstmalig die Auswirkungen der Nahrungserzeugung auf Umwelt und Klima einbezogen.

Erwartungsgemäß empfiehlt die DGE nun einen noch höheren Anteil pflanzlicher Lebensmittel, der idealerweise mindestens 75 Prozent der zugeführten Lebensmittel betragen sollte.

Für Milch und Milchprodukte sieht die DGE weiterhin einen täglichen Verzehr vor, Fleisch, Wurst und Eier empfiehlt sie weiterhin für eine ausgewogene Ernährung, jedoch nicht für den täglichen Verzehr. Zudem wurden die Portionsanzahlen und Portionsgrößen für alle tierischen Lebensmittel mit Ausnahme von Fisch im Vergleich zu ihren letzten Empfehlungen aus dem Jahr 2017 reduziert:

Milch/Milchprodukte:	2 Portionen, insg. 400 Gramm (2017: 3 Portionen, insg. 700 Gramm)
Fleisch und Wurst:	max. 300 Gramm / Woche (2017: 300-600 Gramm/Woche)
Fisch:	2 Portionen / Woche, insg. 180 Gramm
Eier:	1 Ei / Woche (2017: 3 Eier / Woche)

Für die Überarbeitung der lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen hat die DGE ein neu entwickeltes mathematisches Optimierungsmodell verwendet. Darin werden die durchschnittlichen Verzehrsmengen samt ihrer Begleitfaktoren wie die Wirkung auf Gesundheit und Umwelt den Vorgaben von akzeptablen Verzehrsmengen, Nährstoffzielen und agronomischen Abhängigkeiten gegenübergestellt und hinsichtlich der Ziele, Krankheits- und Umweltlasten zu reduzieren und dabei eine möglichst große Nähe zum üblichen Verzehr

beizubehalten, verrechnet. Im Optimierungsmodell kann die Gewichtung der drei Ziele variiert werden. Der Nähe zum üblichen Verzehr wurde mit 40 % das größte Gewicht zugesprochen, die Aspekte Reduzierung von Gesundheits- und Umweltlast wurden mit jeweils 30 % gewichtet.

Laut der DGE soll der Referenzwert von 1.000 mg Calciumzufuhr trotz der beinahe halbierten Milchmengen erreicht werden. Bei einer Ernährung gemäß der neuen Gesamtempfehlungen könne der Calciumbedarf zur Hälfte aus Milch und Milchprodukten gedeckt werden, zu 15 % aus Gemüse (insbesondere grünem Blattgemüse), zu jeweils 10 % aus Getreideprodukten und Mineralwasser, sowie aus weiteren Lebensmitteln (Samen und Nüsse) mit geringeren Calciumgehalten. Dieser Ansatz ist ausgewogen, setzt aber eine strikte Einhaltung der Empfehlungen ebenso voraus wie den Glauben, dass Verbraucher täglich – zudem calciumreiche grüne - Gemüse, Nüsse und Samen essen würden.

Dabei ist aus der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II) bekannt, dass die mittlere Calciumzufuhr Erwachsener selbst bei der bisherigen Empfehlung von drei Portionen Milch (700 g) und drei Portionen Gemüse (400 g) am Tag unter der Bedarfsdeckung liegt. Auch erfolgt die Bedarfsdeckung von Jod und Vitamin B2 in Deutschland überwiegend durch Milch und Milchprodukte und wird, im Fall des Jods laut der NVS II selbst bei Verwendung von jodiertem Speisesalz, nicht erreicht.

Die gleichzeitige Reduzierung der empfohlenen Mengen an Fleisch und Wurst auf die Hälfte und bei Eiern auf ein Drittel (1 Ei pro Woche, inklusive verarbeiteter Eier) ist ebenso kritisch zu betrachten, da mit dem neuen Ansatz der DGE die Zufuhr hochwertiger Eiweiße eingeschränkt wird und tierische Lebensmittel die ausschließliche Quelle für Vitamin B12 in der durchschnittlichen Bevölkerung darstellen. Eine zu befürchtende Ausweitung der Substituierung von Vitamin B12 über Nahrungsergänzungsmittel wird dem Anspruch der DGE an eine Ernährung mit frischen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln jedoch nicht gerecht.

Die aufgrund der gewählten Gewichtungsverhältnisse im Optimierungsmodell entstandenen Empfehlungen mögen dem bisherigen Verzehrsmuster insgesamt am nächsten kommen. Hinsichtlich der tierischen Lebensmittel entfernen sich die neuen Mengenempfehlungen jedoch noch weiter von der Ernährungsrealität der Verbraucher, als die Empfehlungen aus 2017 es bereits taten.

Auch wenn die DGE weiterhin den täglichen Verzehr von Milch und Milcherzeugnissen vorsieht, ist die Mengenreduzierung doch erheblich. Milch und Milchprodukte liefern hochwertiges Eiweiß, wichtige Mineralstoffe – wie gut verwertbares Calcium und Jod – und Vitamine, insbesondere Vitamin B2 und Vitamin B12, besonders für Vegetarier eine wichtige Quelle. Zusätzlich können Milch und Milchprodukte nach aktueller wissenschaftlicher Studienlage das Risiko für die Entstehung von Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Dickdarmkrebs eindeutig senken. Auch der Verzehr von Fleisch, Fisch und Eiern zählt nach Meinung der DGE weiterhin zu einer ausgewogenen Ernährung, jedoch zu einem sehr geringen Anteil.

Die DGE legt Wert darauf, dass ihre Empfehlungen eine ideale Ernährung abbildeten und keine Regeln, sondern Orientierungswerte seien. Sie leite daraus keine verpflichtenden Vorgaben ab. Die Reaktionen von Politik und Verbänden zeigen jedoch, dass Empfehlungen der DGE sehr wohl als Basis für allgemeine Vorgaben herangezogen und beispielsweise in der Gemeinschaftsverpflegung erwartet werden.

Umwelt und Klima werden auch durch einen verantwortungsvollen Konsum gefördert. Dass die DGE zeigt, wie eine aus Nachhaltigkeitssicht gesunde Ernährung aussehen kann, ist sicherlich nicht per se zu beanstanden. Der Fokus auf einer ausreichenden und gesundheitsförderlichen Nährstoffversorgung sollte jedoch überwiegen. Je mehr bei der Ernährung nachgedacht und Normen eingehalten werden müssen, umso unpraktikabler und weiter von der Ernährungsrealität der Verbraucher entfernt sind die zugrunde liegenden Ernährungsempfehlungen.

Die Begründung für den höheren Anteil pflanzlicher Lebensmittel suggeriert eine Einteilung nach „pflanzlich ist gut, tierisch ist schlecht“, sowohl für die Gesundheit als auch für die Umwelt. Das ist sehr einseitig gedacht und entspricht dem Mainstream in vielen Bereichen, komplexe Sachverhalte auszublenden und zu pauschalisieren.

Mit einer Reduzierung des Anteils tierischer Lebensmittel steigt der Bedarf an pflanzlichen Lebensmitteln. Hier stößt Deutschland an die Grenzen der Selbstversorgung. Laut dem Bundesministerium für Ernährung und

Landwirtschaft liegt der Selbstversorgungsgrad für Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst aktuell zwischen 53 und 23 Prozent. Der Selbstversorgungsgrad von Getreide schwankt je nach Getreideart zwischen 17 und 129 Prozent. Die Anbauflächen lassen sich nicht im notwendigen Maß erweitern. Für gute Erträge auf den heimischen Äckern ist Dünger von Nutztieren notwendig, doch deren Anzahl reduziert sich in den letzten Jahren bereits zunehmend. Ein höherer Verzehr pflanzlicher Lebensmittel kann nur mit einem höheren Import dieser Lebensmittel erreicht werden, die bei ihrer Erzeugung anfallenden Treibhauswirkungen und sonstigen Umweltwirkungen werden damit mit-importiert. Zudem ist Mitteleuropa ein Gunststandort, auf dem Landwirtschaft ressourceneffizient möglich ist.

Bei der Erzeugung eines Kilogramms für den menschlichen Konsum geeigneten veganen Lebensmittels (z. B. Getreidekörner, Öl aus Saaten) entstehen 4 Kilogramm nicht von Menschen verzehrbare Pflanzenteile (z. B. Halme, Pressrückstände). Diese sind gutes Tierfutter, über dass die Tiere dem Menschen sowohl hochwertiges Fleisch und Milch ebenso liefern wie den für die Pflanzenerzeugung benötigten Dünger – der nebenbei auch eine wichtige Nahrungsquelle und Brutstätte für Insekten ist. Auch kann das viele Grünland, das in vielen Regionen Deutschlands natürlich verbreitet ist, nur durch Nutztiere als Lebensmittel genutzt werden – Vom Gras zum Glas (Milch). Diese Flächen eignen sich aufgrund ihrer Standorteigenschaften meist nicht für eine ackerbauliche Nutzung. Zudem spielen sie eine wichtige Rolle in unserer Kulturlandschaft. Die Erzeugungen pflanzlicher und tierischer Lebensmittel stehen somit in einem gemeinsamen natürlichen Kreislauf, der einen Mehrwert für Mensch und Natur bedeutet.

In Klimabilanzen werden jedoch lediglich Treibhausgasemissionen aus Landnutzungen, aus Produktion, Transport und Zubereitung als Umweltlast erfasst. Aspekte, die einen Vorteil für die Umwelt darstellen, werden dabei außer Acht gelassen. Die Reduzierung der empfohlenen Mengen an tierischen Lebensmitteln beruht demnach nicht etwa darauf, dass die seit 2017 empfohlenen Mengen schädlich für die Gesundheit wären. Sie sind vielmehr eine Reaktion auf den Zeitgeist, alle Lebensprozesse auf die Nachhaltigkeit in Form der Reduzierung von Treibhausgasfreisetzungen zu prüfen, anzupassen und unterzuordnen.

VERANSTALTUNGEN

3. BZL-Bildungsforum: "Neue Formate in der landwirtschaftlichen Berufsbildung"

Beim 3. Bildungsforum für die berufliche Bildung des Bundesinformationszentrums Landwirtschaft (BZL) dreht sich am 24. und 25. April 2024 alles um "Neue Formate in der landwirtschaftlichen Berufsbildung". Zu den Themen auf dem Eichhof in Bad Hersfeld zählen beispielsweise die Nachhaltigkeit im Unterricht, die Motivation der Schülerschaft oder Drohnentechnik im Pflanzenbau. Mit dem Bildungsforum will das BZL eine bundesweite Vernetzung von Akteuren der landwirtschaftlichen Berufsbildung stärken. Gefragt sind alle, die sich mit der beruflichen Bildung beschäftigen.

Neben der Vernetzung erwartet die Teilnehmer Informationen zu vielfältigen spannenden Themen: Über "BNE im Unterricht" spricht Dr. Antje Eder vom Staatlichen Beruflichen Schulzentrum Regensburger Land. Melanie Schütt und Robert Schäfer vom Bundesinstitut für Berufliche Bildung (BIBB) informieren über die landwirtschaftliche Community und die BZL-Leittexte im neuen Portal für Ausbilder "leando". Das neue Portal "Hubbs – Der Hub für berufliche Schulen" zeigt Tobias Barthruff vom Kultusministerium Baden-Württemberg. Die beiden Portale werden im Rahmen der Nationalen Bildungsplattform umgesetzt. Benedikt Brandl von der Staatlichen Führungsakademie Bayern und Klaus Schiffer-Weigand vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Coburg-Kulmbach stellen "BiLa-Bayern-Online – Ein digitales Bildungsprogramm für (Nebenerwerbs-)Landwirte" vor. Elisabeth Schulte-Eickhoff von der Landwirtschaftskammer NRW wird Ergebnisse aus den Lehrerfortbildungen unter dem Aspekt "Wie motivieren Lehrkräfte ihre Schülerinnen und Schüler?" erläutern. Auch eine Betriebsführung über den Eichhof darf nicht fehlen: Dieter Braun vom Eichhof wird den Teilnehmern den Eichhof unter den Schwerpunkten Drohnen-Technik im Pflanzenbau präsentieren.

Die Tagung ist als Lehrerfortbildung anerkannt. Die Veranstaltung ist bei der zuständigen Stelle "Medienberatung NRW" als Fortbildung gelistet. Die Verpflichtungserklärung für Lehrerfortbildungen wird eingehalten. Bei Bedarf können Lehrkräfte dies auch für ihr Bundesland bei der zuständigen Behörde beantragen.

Die Plätze sind begrenzt. Interessierte melden sich bis zum 16.04.2024 an:

https://www.bildungsserveragrar.de/lehrmaterialien/bildungsforum/

Lehrkräfteschulung Ernährungsführerschein

Am 23.04.2024 veranstaltet der Landfrauenverband Hessen e.V. in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung eine Lehrkräfteschulung zum Ernährungsführerschein für die Klassenstufen 3 + 4. Lehrkräften, Schulleitungen, UBUS-Fachkräften und pädagogischen Fachkräften werden die Inhalte des Bausteinkonzepts vermittelt und die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch unter Kollegen geboten. Der Ernährungsführerschein ist ein Konzept des Bundeszentrums für Ernährung für die dritten und vierten Grundschulklassen, bei dem Kinder lernen, vegetarische Gerichte einfach zuzubereiten, Lebensmittel mit allen Sinnen wahrzunehmen und Spaß am Kochen zu finden.
Die kostenlose Schulung erfolgt von 15.00 bis 18.30 Uhr in Präsenz in der Hessischen Lehrkräfteakademie, Stuttgarter Straße 18-24, 60329 Frankfurt a. M.. Informationen und Anmeldung unter:
https://lehrkraefteakademie.hessen.de/schulverpflegung-und-ernaehrungsbildung/veranstaltungen-und-aktionen/lehrkraefteschulung-ernaehrungsfuehrerschein/anmeldung-ernaehrungsfuehrerschein

Lehrkräfteschulung Werkstatt Ernährung

Eine Lehrkräfteschulung zur Werkstatt Ernährung für die Klassenstufen 5-7 veranstaltet der Landfrauenverband Hessen e.V. in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung am 04.06.2024. Von 15.00 bis 18.30 Uhr wird Lehrkräften das Bausteinkonzept vermittelt und die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch geboten. Bei Werkstatt Ernährung lernen Schüler Lebensmittel vielfältig kennen, bereiten selbst zu und probieren und diskutieren gemeinsam die Auswirkungen der Lebensmittelauswahl auf Gesundheit und Umwelt. Die Veranstaltung ist kostenlos und erfolgt in der Henry-Benrath-Schule, Am Seebach 8, 61169 Friedberg, Hessen. Informationen und Anmeldung bei der Vernetzungsstelle Schulverpflegung:

https://lehrkraefteakademie.hessen.de/schulverpflegung-und-ernaehrungsbildung/veranstaltungen-und-aktionen/lehrkraefteschulung-werkstatt-ernaehrung/anmeldung-werkstatt-ernaehrung-online-formular

MATERIALIEN

Wie kann Ernährungsbildung gelingen? - Antworten aus der Praxis für die Praxis

Wie kann Ernährungsbildung gelingen? Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) hat aus Gesprächen mit Lehrern und Lehrkräftebildenden neun Faktoren herausgefiltert, die zu einer gelingenden Ernährungsbildung beitragen. Für alle diejenigen, die Fächer mit Ernährungsbezug unterrichten, Projekte planen oder entsprechende Angebote im Ganztag betreuen, hat das BZfE eine Auswahl von Anregungen zusammengestellt, die als pdf-Datei abgerufen werden können. Das BZfE bietet damit die Chance, die eigene Rolle als Lehr- oder Betreuungskraft zu hinterfragen, neue Impulse zu erhalten und sich auf das zu fokussieren, was wichtig ist.

https://www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-schule/wie-kann-ernaehrungsbildung-gelingen/

REZEPT-IDEE

Quark-Osterhasen

Zutaten:

500 g Magerquark
150 g Zucker
Geriebene Schale einer Zitrone
3 P. Vanillezucker
3 Eier
12 EL Rapsöl
9 EL Milch
600 g Mehl
1,5 P. Backpulver
Flüssige Butter
Feiner Zucker

Zubereitung:

Den Quark in einem Tuch einschlagen und in ein Sieb gelegt über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen. Alternativ den Quark in ein Tuch geben und die Flüssigkeit gut auspressen. Es sollten etwa 300 g Quark übrigbleiben.

Den Quark mit den Eiern, dem Zucker, dem Vanillezucker, dem Öl, der Milch und der geriebenen Zitronenschale glattrühren, bis keine Quarkklümpchen mehr erkennbar sind. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter die Quarkmasse heben, bis die Konsistenz einem Hefeteig ähnelt. Den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen und anschließend kurz mit den Händen durchkneten. Den Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze bzw. 180 °C Umluft vorheizen.

Den Teig ausrollen und Hasen ausstechen oder zurechtschneiden. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit etwas flüssiger Butter bestreichen, damit sie weich bleiben. Etwa 10-15 Minuten backen. Anschließend etwas auskühlen lassen, erneut mit etwas flüssiger Butter bestreichen und sofort in feinem Zucker wälzen.

TERMINVORSCHAU:

24.03.2024	„Land live“ – 700 Jahre Hadamar| Besuch der Hessischen Milchkönigin
05.05.2024	Markt am Schloss | Besuch der Hessischen Milchkönigin
18.05.2024	Bezirkstierschau Frankenberg| Besuch der Hessischen Milchkönigin
22.05.2024	Hessischer Bauerntag | Standbeteiligung | Besuch der Hessischen Milchkönigin
24.05.-02.06.2024	Hessentag, Fritzlar | Standbeteiligung
28.05.2024	Traditionelles Wettmelken auf dem Hessentag | Besuch der Hessischen Milchkönigin
01.06.2024	Internationaler Tag der Milch
	Aktionstag auf dem Hessentag | Besuch der Hessischen Milchkönigin
09.06.2024	Kreistierschau Fulda| Besuch der Hessischen Milchkönigin
16.06.2024	Milch- & Honigmarkt, Gersfeld| Besuch der Hessischen Milchkönigin
05.07.2024	Tierschau beim Ochsenfest, Wetzlar| Besuch der Hessischen Milchkönigin
07.07.2024	Mühlenfest Stumpertenrod; Erlebnisbauerhof Stein| Besuch der Hessischen Milchkönigin
09.08.2024	291. Arolser Kram- und Viehmarkt | Besuch der Hessischen Milchkönigin
19.-21.09.2024	Erntefest Frankfurt | Standbeteiligung

Das Team der Landesvereinigung Milch Hessen wünscht Ihnen frohe Osterfeiertage!

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