

**VA „myclimat“**

**März 2018**

**„Umgang mit ge-  
sunden Lebens-  
mitteln“**

**Verfasser:**            **Natascha Stalder**  
                              **Ruta Brhane**

**Klasse:**                **GIBM Ba 16-18 A**  
**Lehrkraft:**            **Marc Rauh**

# Inhaltsverzeichnis

## **Einleitung**

**Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft**

**Gesunde Ernährung in der Kita**

**Hygienemassnahmen**

**Grossverteiler Migros/Coop**

## **Lebensmittelabfälle**

**Interview mit Frau Claudia Bernder 27.02.2018**

**Interview mit Koch, Herr Thomas Bühler, Frau Sibylle Stalder  
und Frau Monika Mahler**

**Schlusswort**

**Vefasserbestätigung**

# Einleitung

## Umgang mit gesunden Lebensmitteln

In der heutigen Zeit gibt es hunderte oder sogar tausende von Internetseiten über Ernährung. Wir haben uns auf einige für uns interessante Themen beschränkt. Für uns liegt es nahe, dass wir z.Bsp. gerne über die gesunde Ernährung in der Schwangerschaft recherchieren möchten. Auch interessiert uns der Umgang von gesunden Lebensmitteln in einer Kindertagesstätte. Desweiteren recherchierten wir wie die Lebensmittel vom Hersteller zu den Grossverteilern Migros oder Coop gelangen. Für uns als zukünftige Bäckerin/Konditor sind natürlich auch die verschiedenen Hygienemassnahmen wichtig, über deren Umgang wir in dieser VA auch schreiben möchten. Wir haben mit verschiedenen Personen ein Interview durch geführt.

## Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft

Es ist mir bekannt, dass es die Redewendung „essen für zwei“ gibt. Manchmal ist mein Hunger so gross, dass ich wirklich für zwei esse, obwohl ich genau weiss, dass „zu viel“ auch ungesund sein könnte. Gesunde Lebensmittel sind:

<b>Milchprodukte</b>	<b>gesund</b>	– enthalten viel Kalzium – für gesunden Knochenbau
<b>Eier</b>	<b>gesund</b>	Enthalten viele Proteine und die Vitamine D und B12 Für Knochen und Nervenzellen, vor allem B12 ist für die Bildung der Erythrozyten, das sind die roten Blutkörperchen, verantwortlich.
<b>Obst</b>	<b>gesund</b>	Enthält ganz viele Vitamine und Ballaststoffe Sind besonders gut für die Verdauung und sie sind sättigend

<b>Gemüse</b>	<b>gesund</b>	Enthält viele Vitamine und Mineralstoffe und sind für verschiedene Funktionen im Körper verantwortlich; z.Bsp. Jod für die Schilddrüse oder auch Eisen.-
<b>Nüsse</b>	<b>gesund</b>	Sie enthalten viele Proteine und Fette, welche aber gesund sind. Proteine sind Eiweisse, die für die Muskeln wichtig sind.

Ich werde in meinem Lehrstellenbetrieb bei der Bäckerei Bürgi eine „gesunde“ „Leckerei“ herstellen, LZBs. ein Fruchtsalat mit saisonalen Früchten oder ein „eigenes Birchermüesli“.

<b>Kohlenhydrate</b>	Nicht so gesund, da sie sehr wenig Nährstoffe enthalten; es sind sogenannte „leere“ Kalorien, z.Bsp. in Teigwaren, Obst, Brot sind sie. Aber es gibt auch „komplexe Kohlenhydrate“, die den Stoffwechsel langsam durchführen, z.Bsp. Reis, Vollkornnudeln, überhaupt alle Vollkornprodukte – gesund.
----------------------	---

Da schwangere Frauen häufig unter Verstopfung leiden, ist es besonders gut, wenn sie viele Vollkornprodukte essen und dazu unbedingt viel trinken. Die Flüssigkeitszufuhr sollte pro Tag mindestens 2 Liter betragen. Es wäre gut, wenn man Mineralwasser oder Tee trinkt. Süssgetränke sollte man nicht zu oft zu sich nehmen.

## **Gesunde Ernährung in der KITA**

Eine gute Grundlage für die Leistungsfähigkeit von den Kindern ist eine ausgewogene Ernährung. Mit einer gesunden Ernährung (wie wir sie im vorangegangenen Text beschrieben haben) könnte die Kindergesundheit verbessert werden.

Sowohl eine angenehme Atmosphäre in der KITA, als auch eine gute Zusammenarbeit mit den Eltern fördert die ausgewogene Ernährung der Kinder.

Täglich bekommen die Kinder Obst und Gemüse. Die Mahlzeiten sind vitamin- und nährstoffreich. Besonders förderlich ist es, wenn z.Bsp. ein Frühstück zusammen mit den Kindern vorbereitet wird, so werden Kinder motiviert eine positive Haltung zu gesunden Lebensmitteln zu entwickeln. Wenn man zum Beispiel anstelle von Abgabe von Süssigkeiten zusammen mit den Kids gesunde Snacks zubereitet – z.Bsp. Apfelstücke schneiden, Karotten schälen – können sie sich in der Schule länger oder besser konzentrieren.

## Hygienemassnahmen

Eine Voraussetzung, dass man gesund bleibt ist der richtige Umgang mit den Lebensmitteln und vor allem die Beachtung von Hygienemassnahmen, damit man das jeweilige Essen auch geniessen kann.

Die meisten Lebensmittel sind nicht keimfrei, sie enthalten sowohl nötige Mikroorganismen, das sind z.Bsp. Milchsäurebakterien, als auch „krank machende“ Keime. „Krank machende“ Keime sind z.Bsp. Salmonellen. In Deutschland werden pro Jahr ca. 200'000 Krankheitsfälle gemeldet, die durch Lebensmittel, die mit Keimen belastet sind, entstanden sind. Für Schwangere und ältere Menschen kann dies besonders gefährlich sein. Beim Bundesamt für Lebensmittelsicherheit haben wir erfahren, dass die Kosten für Infektionen pro Jahr ca. 50 Mio. Franken betragen.

Wenn man aber die Regeln der Hygiene einhält können viele Lebensmittelinfektionen vermieden werden.

Da sich die Keime über Küchenutensilien, Schneidebretter oder Hände verbreiten, ist es wichtig:

– richtig waschen

Vor dem Zubereiten von Essen die Hände wirklich gründlich zu waschen und unbedingt die Küchenutensilien nach dem Gebrauch mit heissem Wasser und Seife zu reinigen



– richtig erhitzen

Wenn man Fisch oder Fleisch oder Geflügel zubereiten will, muss man diese Lebensmittel unbedingt auf mindestens 70 °C erhitzen. Auch sollte man diese 70° unbedingt erreichen, wenn man bereits einmal gekochte Lebensmittel nochmals aufwärmen möchte

– richtig trennen

Die rohen Keime in den Lebensmitteln können manchmal beim Zubereiten andere, daneben liegende Lebensmittel „anstecken“, deshalb sollte man:

- jeweils separate Schneidebretter verwenden,
- die jeweils gekochten Essen von den rohen Lebensmitteln trennen, z.Bsp durch separate Teller
- nie für Salatsaucen Reste einer Fleischmarinade verwenden

– richtig kühlen

Wenn man die Lebensmittel nur bei Zimmertemperatur lagert, können sich die Keime besonders schnell vermehren; deshalb sollte man sie im Kühlschrank lagern. Dies gilt vor allem für Fleisch und Fisch. Aber auch bereits gekochte Speisen oder Rest davon sollten möglichst rasch bei Temperaturen unter 5° gelagert werden. Sobald man einmal aufgetaute Lebensmittel verwendet, sollten dies auf keinen Fall nochmals eingefroren werden.

Der Gefrierschrank sollte eine Temperatur von – 18° bis ca. – 20° aufweisen. Der Kühlschrank sollte die Temperatur von 5°C nicht überschreiben (richtig kühlen).

## Grossverteiler Migros/Coop

Die Kunden der heutigen Zeit schätzen die regionale Herkunft der Lebensmittel sehr; das heisst, sie bevorzugen die Produkte aus der Region. Dies ist insbesondere der Fall bei ganz frischen Lebensmitteln. Bei Fertiggerichten, Konserven oder Tiefkühlprodukten ist dies nicht ganz so wichtig für die Kunden. In einer Befragung der Konsumenten wurde festgestellt, dass die regionale Herkunft sogar noch wichtiger ist, als das Aussehen oder der Geschmack eines Produkts. Somit sind diese regionalen Lebensmittel manchmal ein Marketinginstrument für die verschiedenen Grossverteiler.

Vorteile und Nachteile von „regionalen Lebensmitteln“:

<b>positiv</b>	<b>negativ</b>
Die Verkehrswege vom Produzenten zum Verbraucher sind viel kürzer. Bsp. Eier von Rothenfluh: werden dort produziert, sind schnell in der Migros/Coop Gelterkinden	Die Produkte z.Bsp. diese Eier, werden auf kleinere Transportmittel verlagert – grössere Transportfirmen = Wegfall von Aufträgen
Die Arbeitsplätze in der Region im Zusammenhang mit den Lebensmitteln sind so gesichert.	Firmen, die exportieren bieten vielleicht weniger Beschäftigung, also weniger Arbeitsplätze an.
	Wenn viele Firmen, resp. Viele Regionen „Lebensmittel aus den Regionen“ anbieten entsteht eine Konkurrenzsituation.
Durch die Bezeichnung „Lebensmittel aus der Region“ sind diese sicher von der Umgebung, also sehr frisch	Weil es oft kleinere Betriebe sind, die die Lebensmittel aus der Region herstellen, ist die Produktvielfalt eher geringer.

Man beobachtet des Öfteren, dass es wieder besonders bei den regionalen Produkten die Direktvermarktung gibt. Man kauft beim Bauern der Umgebung ein. Man nennt dies „Ab-Hof-Verkauf“. Auch die Tradition der wöchentlichen oder monatlichen Bauernmärkte findet wieder statt. An manchen Orten gibt es sogar wieder kleine Gemischtwarenläden, sogenannte „Tante-Emma-Läden“, die ihre regionalen Produkte anbieten.

## **Lebensmittelabfälle**

In der Schweiz werden ca. 1/3 der Lebensmittel weg geworfen. Dies ergibt hohe Kosten. Eine besondere Massnahme, damit nicht so hohe Verluste entstehen ist:

- dass die Filialen die Mengen genau planen,
- dass z.Bsp. die Migros versucht Haltbarkeitsdaten zu verlängern ohne Qualitätseinbussen,
- dass das Sortiment auf die Bedürfnisse der Kunden angepasst wird.

## **Interview mit Frau Claudia Bender 27.02.2018**

### **1. *Wie stehen Sie zu einer Diät?***

Diäten sind meiner Meinung nach eigentlich ungesund, weil die Ernährung während dieser Zeit meist einseitig ist. Man sollte lieber alles essen, dafür nicht zu oft zu viel.

### **2. *Was halten Sie von Bio-Gemüse?***

Ich halte sehr viel von Bio-Gemüse. Überhaupt ist Gemüse sehr gesund. Ein Nachteil ist, dass Bio-Gemüse sehr teuer ist, deshalb kaufe ich es nur ab und zu. Bei den Grossverteilern gibt es nicht immer alle Gemüsesorten in „Bio“, die Auswahl ist also kleiner.

### **3. *Würden Sie eine Woche lang auf ungesundes Essen verzichten, damit sich der CO2-Ausstoss verringert?***

Eigentlich versuche ich mich gesund zu ernähren, für mich, dabei denke ich gar nicht immer an den CO2-Ausstoss. Oft ernähre ich mich auch vegetarisch und trage somit zum geringeren CO2-Ausstoss bei.

### **4. *Schauen Sie sehr auf die Herkunft von Gemüse und Obst? Wenn ja, wieso? Wenn nein, worauf dann?***

Ich versuche zu schauen, dass Gemüse und Obst regional sind. Z.Bsp. Äpfel aus dem Thurgau oder Kürbis vom „Feld“ z.Bsp. aus Oberwil.

### **5. *Schauen Sie auf saisonales Gemüse und Obst?***

Ja, da schaue ich. Ich kaufe im Februar z.Bsp. keine Erdbeeren, aber es gelingt mit nicht immer. Z.Bsp. Tomaten für eine feine Tomatensauce kaufe ich das ganze Jahr.

**6. Wie stehen Sie zu saisonalen Gerichten in Bezug auf den CO2-Ausstoss?**

Wie gesagt, ich schaue auf die saisonalen Zeiten. Dadurch, dass die Grossverteiler viele regionale Produkte anbieten, verringert sich der Ausstoss zusehends.

**7. Verwenden Sie für Ihre Gerichte auch nicht saisonale Produkte?**

Ja, manchmal, z.Bsp. für die oben erwähnten Tomatensauce.

**8. Würden Sie darauf verzichten wegen dem CO2-Ausstoss?**

Nicht unbedingt!

**9. Haben Sie je nach Saison spezielle Gerichte?**

Ja, ich freue mich jetzt auf z.Bsp. die kommende Spargelsaison. Im Herbst liebe ich die Beilagen von Wildgerichten, z.Bsp. Pilze, Spätzli, Rotkraut und im Winter natürlich die Weihnachtszeit mit selbst gemachten Weihnachtsgutsi usw.

**10. Hätten Sie uns ein Rezept?**Tomatensauce mit Hackfleisch

- Gehackte Zwiebeln andünsten,
- Hackfleisch anbraten,
- Tomatenmark und frische Tomaten ohne Haut dazu
- mit Boullion ablöschen
- Gewürze dazu
- einkochen lassen.

## **Interview durchgeführt von Natascha**

### **Wie stehen Sie zu einer Diät?**

Bühler: nicht negativ, es soll aber etwas bewirken. Die Bewegung sollte man aber nicht vergessen.

Mahler: unnötig, die Bewegung zählt.

Koch: ich stehe zu Diäten eher gemächlich, da ich diverse Diäten schon gemacht habe.

Stalder: unnötig, Bewegung ist alles.

### **Was halten Sie von Bio Gemüse?**

Bühler: finde ich gut, da es keine Massenproduktion ist.

Mahler: gar nichts, Verkaufsstrategie.

Koch: ich finde Bio Gemüse gut, da auch auf die Umwelt geachtet wird.

Stalder: hat den gleichen Wert wie anderes Gemüse.

### **Würden Sie eine Woche lang auf ungesundes Essen verzichten, damit sich der CO2 Ausstoss verkleinert?**

Bühler: wenn es ein Nutzen bringt, dann ja.

Mahler: esse ich nicht, würde aber darauf verzichten.

Koch: ja aber nicht wegen dem Co2 Ausstoss, da dies ohnehin nichts bringt.

Stalder: ja, da ich nicht unmässig ungesundes Essen esse.

### **Schauen sie sehr auf die regionale Herkunft von Gemüse und Obst?**

Bühler: ja, da es frischer ist und weil ich die Einheimischen Bauern unterstütze.

Mahler: ja und ich produziere auch selbst -mit eigenen Hühnern und aus Wildwuchs.

Koch: ja, ich achte auf die Herkunft und die Anbau Methode.

Stalder: ja, auch auf die Nachhaltigkeit.

### **Schauen sie auf saisonales Gemüse und Obst?**

Bühler: ja, ich esse Spargel zur Spargelzeit und ich freue mich darauf.

Mahler: ja

Koch: ja, ich achte auf saisonales Gemüse und Obst.

Stalder: grösstenteils ja.

### **Wie stehen sie zu saisonalen Gerichten in Bezug auf den Co2 Ausstoss?**

Bühler: ohne Gedanken

Mahler: ich benutze saisonale und einheimische Produkte.

Koch: ich achte auf saisonales und regionales Gemüse, da der Transportweg zu beachten ist.

Stalder: zur Hälfte.

### **Verwenden sie für ihre Gerichte auch nicht saisonale Produkte?**

Bühler: ja.

Mahler: ja, Gewürze

Koch: ja, weil es anders nicht immer zu lösen ist.

Stalder: ja, weil man nicht immer alles bekommen kann.

### **Würden sie auf nicht saisonale Gerichte verzichten wegen dem Co2 Ausstoss?**

Bühler: weniger.

Mahler: nein.

Koch: ja.

Stalder: nein.

### **Haben sie je nach Saison spezielle Gerichte?**

Bühler: ja, Spargel und Erdbeeren.

Mahler: ja, Apfelkuchlein.

Koch: ja, natürlich haben wir das. Die Nachfrage ist zu gross um es nicht auf die Speisekarte zu nehmen.

Stalder: ja.

### **Hätten sie uns ein Rezept?**

Stalder: Schweinssteak, Basler Art.

20 ml Oel

4 Schweinssteak

10 gr. Butter

120 gr. Äpfel

80 gr. Zwiebeln

40 gr. Ruchbrot gewürfelt

300 gr. Karotten

300 gr. Knollensellerie

300 gr. Kartoffeln festkochend

50 ml. Schlagrahm

20 gr. Käse gerieben

Salz, Pfeffer, Rosmarinnadeln, Muskatnuss

Rüsten und in Ofenform im Ofen bei 180°C überbacken.



## Herbst

Koch: Hirschcaspaccio

1. Ruccolasalat rüsten und Waschen.
2. Nüsse in einer Pfanne anrösten.
3. Hirschschtockfleisch dünn aufschneiden und auf den tellergeben
4. Ruccola mit Olivenöl Salz und Pfeffer Vermischen und in die Mitte des Kreisels legen und mit einem Sparschäler Parmesan Späne darüber schälen und die Nüsse verteilen.





## **Schlusswort**

Diese Arbeit zur VA hat uns motiviert, uns mehr Gedanken zur umweltbewussten und zur gesunden Ernährung zu machen. Auf was kann ich künftig aufmerksamer achten? Wie gelangen die Lebensmittel zu mir? Benötigt es unbedingt nicht einheimische Produkte?

Den Inhalt dieser Arbeit haben wir in gemeinsamem Interesse verfolgt.

Vervollständigt und verfasst wurde die Arbeit durch Natascha Stalder, da sich Frau Ruta Brhane in Mutterschaftsurlaub befindet.

## **Verfasserbestätigung**

Hiermit Bestätigen wir diese VA selbständig geschrieben zu haben.

16.03.2018

Natascha Stalder

16.03.2018

Ruta Brhane