



PROST! MAHLZEIT!

Leitfaden für eine nachhaltige und regionalorientierte
Barkultur in der steirischen Offenen Jugendarbeit

PROST! MAHLZEIT!

Leitfaden
für eine nachhaltige
und regionalorientierte
Barkultur in der
steirischen Offenen
Jugendarbeit

Das Angebot der Offenen Jugendarbeit in der Steiermark stellt einen wesentlichen Faktor im Prozess des Aufwachsens von Jugendlichen dar und ist weit mehr als einfach „nur“ Freizeitgestaltung! Die Offene Jugendarbeit leistet einen wichtigen Beitrag zur Bildung und Erziehung und ist somit neben Familie und Schule ein wichtiger Sozialisationsort. Sie bietet jungen Menschen ein vielgestaltiges Anerkennungs- und Erfahrungsfeld, in dem Eigenverantwortlichkeit, soziales Engagement und demokratisches Handeln gefördert werden. Immer deutlicher zeigt sich, dass wichtige Schlüsselqualifikationen in der Persönlichkeitsentwicklung außerhalb der klassischen Bildungsinstitutionen erworben werden. Dabei kommt der Offenen Jugendarbeit eine wichtige Rolle zu, indem sie als eigener und eigenständiger Ort der Bildung neben Familie und Schule allen Jugendlichen offen steht. Während Erziehung das Handeln von Erwachsenen und Professionellen betrifft, ist Bildung die Selbsttätigkeit des Subjekts, also ein eigenständiges Handeln der Kinder und Jugendlichen.

Die Offene Jugendarbeit setzt unterschiedliche Angebote, wie z. B. das Jugendzentrum, das für Jugendliche wie ein „Wohnzimmer“ sein kann, in dem man sich mit seinen FreundInnen außerhalb der Schule – aber in einem professionell begleiteten Rahmen – treffen, gemeinsam Spiele spielen oder einfach nur in Ruhe chillen kann. Der Offene Betrieb ist der zentrale Bereich in der Offenen Jugendarbeit und damit der Kommunikations- und Sozialraum, in dem Fähigkeiten und Fertigkeiten,

Beziehungen, Konflikte oder Geschlechtsidentität entdeckt, entwickelt und erprobt werden können.

Die Themen Gesundheit, Umweltschutz, Klimawandel, Vollwertkost, Regionalität, Saisonalität, Bio, Fair Trade, Do-it-Yourself! und Zero Waste (Null Abfall/Verschwendung) sind auch im Alltag der Offenen Jugendarbeit angekommen und werden immer wichtiger für ein gemeinsames Miteinander auf diesem Planeten und als zentrales Bildungsthema für die Offene Jugendarbeit. Jede Person kann mit ein paar kleinen Handgriffen, egal, ob beim Essen, beim Müllvermeiden oder bei anderen Tätigkeiten, dafür sorgen, dass es uns Menschen, den Tieren und der Umwelt besser geht. Und genau hier setzt dieser Leitfaden an: Darin werden Ideen, Konzepte und Umsetzungsvorschläge vorgestellt, wie man als Gesellschaft, vom Kind bis zum Erwachsenen, Verantwortung für unser Leben übernehmen kann, und es wird gezeigt, welchen Beitrag die Offene Jugendarbeit dabei leisten kann.

Der Strom kommt nun einmal nicht einfach aus der Steckdose und der Plastikmüll verschwindet nicht einfach in der Mülltonne. Es geht darum, ganzheitliche Lösungen aufzuzeigen, die mit geringem Aufwand umsetzbar sind und für die Umwelt großen Nutzen bringen. Niemand ist perfekt und kann immer alle idealen Lösungen umsetzen, diesen Anspruch sollten wir auch nicht haben, aber es ist möglich, mit Kleinigkeiten im Alltag Schritt für Schritt, Stück für Stück etwas Positives für unsere Zukunft und dadurch auch für uns selbst zu tun.

Viele Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit verfügen über einen eigenen Barbereich, wo jugendliche Getränke und kleine Snacks zu sich nehmen können. Je nach Ausrichtung der Einrichtung sind die Getränke und Snacks kostenfrei oder zu jugendgerechten Preisen zu erwerben. Vielfach orientiert das Sortiment sich pragmatisch an der Verfügbarkeit, am Kostenfaktor, an der Lebensmittelindustrie und an den gängigen, oftmals ungesunden Konsumverhalten von Jugendlichen (Soft Drinks, div. Schokoladeriegel, Chips, Toast, div. Fertiggerichte wie Baguette oder Pizza). Zum Teil gibt es aber Initiativen in den Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit, die auch gesunde, nachhaltige und nahrhafte Lebensmittel (z. B. Obst) anbieten, jedoch eher als sporadisches und zusätzliches Angebot und nicht als Hauptausrichtung des Barsortiments und im Sinne eines Bildungsauftrags der Offenen Jugendarbeit.

Hoher Zucker- und Fettkonsum im Jugendalter kann bekanntlich zu diversen Folgeerkrankungen wie Diabetes, Adipositas sowie Herzkreislauferkrankungen führen und das oft schon in jungen Jahren! Die Offene Jugendarbeit kann diese Entwicklung entweder stillschweigend fördern, indem die Einrichtungen Cola & Co mitvertreiben oder aber bei den Produkten, die sie in ihrem Angebot haben, bewusst auf Gesundheit und Nachhaltigkeit achten und einen wichtigen bewusstseinsbildenden und ernährungspädagogischen Beitrag in Bezug auf „Genuss und gesunde Ernährung“ bei Jugendlichen leisten. Ein Angebot an saisonalen

und regionalen Produkten, seien es beispielsweise Obst oder schmackhafte Bauernfruchtsäfte aus der näheren Umgebung, ist auf vielen Ebenen für unsere Umwelt sinnvoll. Lange Transportwege können vermieden werden, das Wissen um die Herkunft von Lebensmitteln wächst und regionale Vertriebe werden unterstützt. So kann auch das gemeinsame Zubereiten von gesunden Snacks oder das Herstellen eines selbst gemachten Smoothies Spaß machen und die Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit von Jugendlichen erhöhen.

Der Leitfaden soll eine Unterstützung bei der Wissensvermittlung rund um das Thema „gesunde Ernährung im Jugendalter“ sein, Lust darauf machen, regionale Produkte im Barsortiment anzubieten und den großen Lebensmittelkonzernen durch ein bewussteres und gesünderes Konsumverhalten etwas entgegenzusetzen. Im ersten Teil des Leitfadens wird auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Jugendalter, Ernährungsbildung in der Offenen Jugendarbeit, den Umgang mit Lebensmitteln (bewusster Einkauf und Haltbarkeit) eingegangen. Zudem beinhaltet er Informationen rund um die steirische Ernährungspyramide, Tipps für einen ausreichenden Wasserkonsum, allerlei Umsetzungsvorschläge fürs gemeinsame Kochen mit Jugendlichen, Rezeptideen vom selbst gemachten Eistee bis zum Blitztoast, Energiespartipps, einen Studienbeitrag über Ernährung im Ganztagesangebot als (Kooperations-)Thema zwischen Jugendarbeit und Schulen in Deutschland und Wissenswertes zu biologischen, fair gehandelten und nachhaltigen

Produkten. Das Jugendzentrum Übelbach JUZJÜ gewährt einen Einblick in die Kochpraxis mit Jugendlichen.

Einen weiteren Schwerpunkt des Leitfadens stellt das Know-how der jungen, kreativen „Gastroszene“ in Graz dar, wobei über Bar- und Lokalkonzepte geplaudert wird und so auch Anregungen und Tipps für die Barbereiche in der Offenen Jugendarbeit geliefert werden.

Darüber hinaus gibt es eine Sammlung an Beispielen, wie eine Bar in der Offenen Jugendarbeit kreativ selbst gestaltet werden kann und auf diese Weise auch zur räumlichen Aufwertung einer Einrichtung beiträgt. Solche Projekte (eigene Barumgestaltung) sind es, die die Jugendlichen näher zueinander und zu Erfahrungen der Selbstwirksamkeit bringen, indem sie für Teilbereiche ihrer Einrichtung Verantwortung übernehmen und Beteiligungsprozesse erfahren.

Die Auflistung steirischer GetränkeproduzentInnen und die Vorstellung der Vertriebsstrukturen von Bio Ernte Steiermark und dem Verein GENUSS REGION ÖSTERREICH („Gutes vom Bauernhof“ – Qualitätsmarke der Landwirtschaftskammer Österreich), sollen Hilfestellungen bei der Erweiterung und Veränderung des Barsortiments darstellen. Die Rezepte am Ende des Leitfadens sollen Gusto aufs gemeinsame Kochen bereiten!

Wenn Offene Jugendarbeit sich erfolgreich als Bildungsort für „nachhaltige“ Thematiken platzieren möchte, so muss sie von einem Bildungsverständnis ausgehen, das an den Jugendlichen und deren Eigen- und Selbstbildung ansetzt und somit immer subjektbezogen und lebensweltorientiert ist. Offene Jugendarbeit als Institution „nichtformaler“ Bildung verzichtet auf vorgegebene Lernziele mitsamt deren Kontrollen und Selektionen und orientiert sich an den Interessen und Lebenswelten ihrer Jugendlichen auch bei Thematiken rund um deren Konsumverhalten in der Offenen Jugendarbeit – also nachhaltig!

Wir wünschen viel Freude mit den vielfältigen Anregungen und gutes Gelingen!

In diesem Sinne: „Prost! Mahlzeit!“

Florian Arlt
Karin Schagerl
Stephan Schnedlitz

INHALT	LEITFADEN
09	Wie gesund ist Offene Jugendarbeit? Daniela Kern-Stoiber, bOJA
14	Das Jugendzentrum als Ort der Ernährungsbildung: „Pimp your meal“ Edith Krall, Christine Christof, Isabella Sundl, PH Steiermark
27	Schritt für Schritt in eine gesunde und nachhaltige Zukunft Petra Frühwirth & Claudia Gründinger, VEGOLOGISCH, vegane Diätologie
32	Gesunde Ernährung für Jugendliche Styria vitalis
41	Die steirische Ernährungspyramide – Dein Weg zum gesunden und klimafreundlichen Genuss Nicole Zöhrer, Landwirtschaftskammer Steiermark
47	Bio? Fair & nachhaltig? Magdalena Penz, Südwind Steiermark
53	restlos g’scheit essen Nicole Zöhrer, Landwirtschaftskammer Steiermark
56	Ernährung und Gesundheit – ein (Kooperations-) Thema für die Offene Kinder- und Jugendarbeit Ulrich Deinet, Hochschule Düsseldorf
66	„Klimafreundlich genießen“ Kochkurse in steirischen Jugendzentren Energie verwenden statt verschwenden Thomas Berger, Energie Agentur Steiermark
68	Best Practice – Kochen im JUZJÜ Monika Jantscher-Kresse, Jugendzentrum Übelbach JUZJÜ
70	Bargespräche mit Anna Powdrill vom Culture Exchange mit Martina & Robert Rötzer vom Parks Coffeeshop mit Thomas Schnölzer vom Café Erde mit Yuno Khripunova von Omas Teekanne mit Cornelius van der Mescht vom Cofeba mit Branko Schön vom GMOTA mit Sarah Reindl von Das Gramm
98	BYOB – Build your own bar Bar-Fotoimpressionen Tipps und Tricks Im Gespräch mit Jasenko Conka und Max Gansberger von heidenspass Im Gespräch mit Stefan Neger von möbelbau breienthaler GmbH
114	Lebensmittel – Mittel zum Leben Barbara Hauszer, Bio Ernte Steiermark
116	Gutes vom Bauernhof Margareta Reichsthaler, Verein GENUSS REGION ÖSTERREICH
118	Regionale Fruchtsäfte Stephan Schnedlitz, Vegan Dreams
120	Allerlei Initiativen
124	Weiterführende Informationen Links Filmtipps Literatur
126	Schnelle Rezepte Quick & Easy Rezepte von Stephan Schnedlitz von Vegan Dreams It's teatime! Kreative Rezepte von Omas Teekanne Rezepte von Edith Krall, Christine Christof, Isabella Sundl, PH Steiermark

— Mag.a Daniela Kern-Stoiber, MSc, bOJA

JugendarbeiterInnen sind ExpertInnen für Fragen der Jugendgesundheit. Sie fördern mit ihren professionellen Zugängen gesunde Lebensentwürfe von Mädchen und Burschen. Neben der Sozialen Arbeit, der Kultur- und der Bildungsarbeit stellt die Gesundheitsförderung ein wesentliches Handlungsfeld der Offenen Jugendarbeit dar.

Dennoch wird die gesundheitsförderliche Rolle der Offenen Jugendarbeit noch immer zu wenig wahrgenommen – vonseiten der Öffentlichkeit und vonseiten der JugendarbeiterInnen selbst. Fachkräfte der Offenen Jugendarbeit sind derzeit noch nicht sensibilisiert darin, ihre vielen Interventionen, die sie tagtäglich setzen, mit Gesundheitsförderung in Verbindung zu bringen.

Dabei spielt Ernährung neben Bewegung und Sport eine große Rolle im Arbeitsalltag des Jugendzentrums. Gemeinsames Einkaufen, Mahlzeiten zubereiten, über Nahrungsmittel reden und letztlich das gemeinsame Essen als soziale Intervention sind wichtige Pfeiler im offenen Betrieb und wesentliche Maßnahmen von Gesundheitsförderung. Auch die Gestaltung des laufenden Barbetriebs, die Getränke- und Essensauswahl, der Umgang mit Energydrinks und Alkohol sowie Ernährung und Fitness/Körperbilder sind in fast jedem Jugendzentrum wesentliche Themen.

Es ist sehr zu begrüßen, dass ein Leitfaden nun einen praxisbezogenen Überblick und Orientierung gibt. Das „gesundheitskompetente Jugendzentrum“, wie es für die Offene Jugendarbeit definiert und weiter unten beschrieben ist, wird insbesondere dem Barbetrieb Aufmerksamkeit schenken, ist er doch einer der zentralen offenen Angebote im Setting.

Mehr als die Hälfte der Jugendlichen in Österreich hat eine problematische Gesundheitskompetenz

Die bis dato einzige Studie zur Gesundheitskompetenz von Mädchen und Burschen (Röthlin et al., 2013) besagt, dass 58 % der 15-Jährigen in Österreich größere Probleme haben, für sie relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu bewerten und im Alltag anzuwenden. Vor allem Jugendliche aus dem Süden Österreichs und junge Menschen aus bildungsfernen Familienkontexten gehören zu den wenig gesundheitskompetenten Befragten.

Die soziale Situation Jugendlicher hat einen bedeutenden Einfluss auf ihre Gesundheitssituation, ihr Gesundheitsverhalten und ihren Umgang mit gesundheitsförderlichen Angeboten.

Das (Gesundheits-)Verhalten Jugendlicher ist das Produkt der Gesellschaft und ihrer Rahmenbe-

JugendarbeiterInnen stehen Mädchen und Burschen als Role Models zur Verfügung – zum „Erwachsensein“, für Geschlechterrollen und auch im Gesundheitsverhalten.

dingungen. Soziale Ungleichheiten führen zu gesundheitlichen Ungleichheiten und umgekehrt. Das Aufwachsen in sozial benachteiligten Verhältnissen führt erwiesenermaßen zu einer schlechteren Gesundheit im Jugend- als auch im Erwachsenenalter. Bildung, Partizipation, Gestaltungsmöglichkeiten sowie soziale Beziehungen gelten hier als Hauptlösungsansätze.

Jugendliche selbst können mit dem Gesundheitsbegriff in der Regel wenig anfangen. Gesundheit wird als etwas von Erwachsenen Vorgegebenes empfunden und mit Verzicht konnotiert. Das Vorarlberger Projekt „Alls im Grüana“ ging u. a. der Frage nach, wie Jugendliche für Gesundheitsförderung gewonnen werden können. Wichtig für Jugendliche sei laut Studie, sich wohlfühlen. In ihrem Gesundheitsverhalten orientieren Mädchen

und Burschen sich eher an ihrem subjektiven Empfinden: Soziale Kontakte zu FreundInnen und zur Clique, Freizeit, Abhängen, Party machen, Bücher lesen, Musik hören, Urlaubs-, Gedankenreisen, Chatten, Fernsehen und sportliche Betätigungen seien für sie relevante Gesundheitsfaktoren. Besonders wichtig seien Rückzugsräume, das eigene Zimmer oder die Natur.

Offene Jugendarbeit leistet einen wesentlichen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengerechtigkeit

Zeitgemäße Gesundheitsförderung hat neben den Themen psychische Gesundheit, Ernährung und Bewegung vor allem die Verbesserung der sozialen Lebenslagen von Jugendlichen im Fokus: Wohnen, Schule/Ausbildung, Familie, Lärmbe-

lastung, Beziehungen, gesellschaftliche Teilhabe, Genderrollen, Sexualität, Zukunftsperspektiven. Es ist evident, dass erfolgreiche Gesundheitsförderung zu 70 % auf Veränderungen der Verhältnisse (Armutsbekämpfung, Wohnqualität, soziale Teilhabe etc.) und nur zu 30 % auf Verhaltensmodifikationen (Verzicht auf Alkohol und Nikotin, mehr Bewegung etc.) zurückzuführen ist.

Offene Jugendarbeit stellt die Verhältnisse in den Fokus ihrer Arbeit und trägt damit dem komplexen Zusammenspiel von persönlichen und sozialen Faktoren im Leben Jugendlicher Rechnung. So ist z. B. der oftmals kostenlos angebotene Mittagstisch im Jugendzentrum ein wesentliches Instrument der Armutsbekämpfung und wird im städtischen wie auch im ländlichen Bereich von den Jugendlichen sehr gut angenommen.

JugendarbeiterInnen sind Role Models

JugendarbeiterInnen stehen Mädchen und Burschen als Role Models zur Verfügung – zum „Erwachsensein“, für Geschlechterrollen und auch im Gesundheitsverhalten. Ein reflektierter Umgang mit der eigenen Gesundheit, z. B. was Rauchen, Bewegung/Sport, Sexualität, Umgang mit Süchten und Alkohol betrifft, gilt als unerlässlich. Im Bereich der Ernährung sind es neben dem bewussten und nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln auch das Essverhalten mitsamt seiner sozialen Komponente und die Wahrnehmung des eigenen Körpers – hier ist besonders auf genderrelevante Themen wie übertriebene Fitness, Diäten, Essstörungen sowie Selbstverletzungen zu achten.

Das gesundheitskompetente Jugendzentrum

In Kooperation mit den Jugendinfos widmete sich die Offene Jugendarbeit in den letzten zwei Jahren dem Thema Gesundheit auf struktureller Ebene. Ausgewählte Einrichtungen in der Steiermark, Salzburg und Tirol setzten sich zum Ziel, die Gesundheitskompetenz Jugendlicher zu stärken, indem sie sich mit der Gesundheitskompetenz ihrer Organisationen beschäftigten. In der Steiermark waren es die WIKI Kinderbetreuungs GmbH und LOGO jugendmanagement, die gemeinsam mit dem Steirischen Dachverband der Offenen Jugendarbeit Leitfäden zu Gesundheitskompetenz in der OJA erarbeiteten und ein Projekt dazu umsetzten.

In mehreren Workshops mit insgesamt mehr als 60 JugendarbeiterInnen österreichweit entstand ein Leitfaden, der auf 16 Seiten und mit vielen Good-Practice-Beispielen aus der Praxis beschreibt, wie gesundheitskompetente Offene Jugendarbeit aussehen kann. Der Leitfaden ist in neun Dimensionen des Wiener Modells für organisationale Gesundheitskompetenz (Dietscher & Pelikan, 2015) gegliedert. Die Dimensionen beziehen sich auf Angebote, Beschäftigte, Vernetzung, Region und Organisationsstruktur. Die Dimensionen stehen nicht für sich, sondern müssen als zusammengehörendes Ganzes verstanden werden. Viele der Leitsätze gelten dimensionsübergreifend. Die Leitfäden stehen unter www.boja.at/gesundheit zum Download bereit. Außerdem wurde ein Instrument entwickelt, mit dem die Einrichtungen im Selbstcheck überprüfen können, wie gesundheitskompetent sie bereits sind.

Die steirischen JugendarbeiterInnen entwickelten zur Förderung der jugendlichen Gesundheitskompetenz das Spiel „HOPFENSMOOTHIE, TINDERGARTEN & DISCOPUMPING – DAS Spiel zu deiner Gesundheit“, das in allen Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit in der Steiermark, bei WIKI wie auch dem LOGO jugendmanagement und der steirischen Landesludothek „Ludovico“ erhältlich ist.

Etwa zeitgleich wurden steiermarkweit sieben Jugendgesundheitskonferenzen im Auftrag des Gesundheitsfonds Steiermark von den beiden Organisationen beteiligung.st und LOGO jugendmanagement umgesetzt. Ziel war es, Jugendliche dabei zu unterstützen, sich mit dem Thema Gesundheitskompetenz auseinanderzusetzen. Es gab Projektförderungen für insgesamt über 200 unterschiedliche Aktivitäten von jungen SteirerInnen.

Offene Jugendarbeit stellt sich neuen Herausforderungen – auch in der Gesundheitsförderung

Offene Jugendarbeit versteht sich als lernendes, interaktives und dynamisches Handlungsfeld. Sie wird sich auch zukünftig bewegen und sich aktuellen Herausforderungen stellen, sei es der weiter ansteigenden Kinderarmut oder den so verbreiteten Lebensstilerkrankungen und Entwicklungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen.

In Österreich gibt es über 620 Einrichtungen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit, die ca. 2.500 Fachkräfte der Offenen Kinder- und Jugendarbeit hauptamtlich beschäftigen. bOJA, das bundesweite Netzwerk Offene Jugendarbeit vertritt seit 2009 österreichweit deren Anliegen und gilt als Kompetenzzentrum für Offene Jugendarbeit und Plattform für Wissens- und Informationsaustausch.

bOJA
Bundesweites Netzwerk
Offene Jugendarbeit

Mag.^a Daniela
Kern-Stoiber, MSc
Lilienbrunnengasse 18/2/47
1020 Wien
W www.boja.at
M boja@boja.at

Folgende Aktivitäten sollten daher prioritär sein

- Bilden von interdisziplinären und intersektoralen Netzwerken im Bereich Gesundheit und Offener Jugendarbeit
- Forschung zu Gesundheitsmaßnahmen in der Offenen Jugendarbeit zur Nachvollziehbarkeit der Wirkungen
- Verbreiterung evidenzbasierter Gesundheitsaktivitäten in der Offenen Jugendarbeit
- Stärkere Vernetzung von Offener Jugendarbeit mit Schule, Kinder- und Jugendhilfe sowie arbeitsmarktpolitischen Initiativen zu Themen der Gesundheit und Nachhaltigkeit
- Weiterbildungen für JugendarbeiterInnen in Gesundheitsförderung

QUELLEN

bOJA – Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit (2016). Offene Jugendarbeit in Österreich. Facts & Figures 2016. Broschüre, Wien

bOJA – Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit (2014). Offene Jugendarbeit in Österreich. Broschüre, Wien

bOJA – Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit (2016). Qualitätshandbuch für die Offene Jugendarbeit in Österreich. Broschüre, 4. Auflage, Wien

BzgA - Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2011) Gesundheitsförderung konkret - Band 5: Kriterien guter Praxis in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten. Köln: BZgA

Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit (2016). 7. Bericht zur Lage der Kinder- und Jugendgesundheit in Österreich.
→ kinderjugendgesund-heit.at/publikationen_jahresberichte.php?id=296

Pelikan, J.M., Dietscher, C. (2015): Warum sollten und wie können Krankenhäuser ihre organisationale Gesundheitskompetenz verbessern? Zur Publikation angenommen in Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz (Schwerpunktheft „Die Förderung von Gesundheitskompetenz – Eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe“).

Röthlin, F., Pelikan, J. & Ganahl, K. (2013). Die Gesundheitskompetenz von 15-jährigen Jugendlichen in

Österreich. Abschlussbericht der österreichischen Jugendstudie im Auftrag des Hauptverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger (HVSF)

→ www.boja.at/gesundheit
→ www.allsimgrueana.at
→ www.fgoe.org
→ www.quint-essenz.de
→ www.xundunddu.st

DAS JUGENDZENTRUM ALS ORT DER ERNÄHRUNGSBILDUNG: „PIMP YOUR MEAL“

— Edith Krall, Christine Christof, Isabella Sundl
Pädagogische Hochschule Steiermark

Key facts

- Österreichs Jugendliche essen zu fett, zu süß und zu salzig. Im Gegensatz dazu greifen Jugendliche zu selten auf andere Lebensmittelgruppen zurück, wie z. B. pflanzliche Lebensmittel (Getreide, Brot, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte), Milch und Milchprodukte, Eier und Fisch.
- Für eine ausgewogene Ernährung sind drei einfache Grundregeln zu beachten: reichlich pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte) und ungesüßte Getränke, mäßig tierische Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte) und sparsam Fette und Öle zu verzehren.
- Wenn diese Grundregeln bei zumindest einer Hauptmahlzeit und einer Zwischenmahlzeit pro Tag angewendet werden, ist bereits ein wichtiger Schritt für eine vollwertige Ernährung gemacht.
- Somit sind Jugendzentren ganz klar als Förderungsglied für einen gesünderen Ernährungsstil unserer Jugend zu sehen.
- Ernährungsbildung ist ein lebenslanger Prozess und beeinflusst die tägliche Ernährung des Einzelnen wesentlich. Das Jugendzentrum ist auch ein Lernort für Ernährungsbildung. Qualität und Gestaltung von Mahlzeiten in

einem Jugendzentrum sind Teile der Ernährungsbildung, insbesondere in Hinblick auf Geschmacks- und Esskulturbildung.

- In diesem Artikel möchten wir Inspirationen bieten, wie man Jugendlichen die Freude an ausgewogener Ernährung vermitteln und sie zur Zubereitung von Speisen motivieren kann. Ob der klassische Obstkorb, „pimp my meal“ oder Blindverkostungen – in der Umsetzung sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt! Denn Essen und Trinken sind ein Genuss für alle Sinne.

Wie essen Österreichs Jugendliche?

Der Gesundheits-, Bewegungs- und Ernährungszustand von Jugendlichen wird in den Medien häufig debattiert. Doch wie sieht die Situation in der Realität aus, steht es um die Ess- und Lebensgewohnheiten von Jugendlichen tatsächlich so schlecht? Der österreichische Ernährungsbericht fasst in regelmäßigen Abständen die Ernährungssituation der Bevölkerung zusammen und zeigt tatsächlich, dass die Ernährung von Schulkindern und Jugendlichen im Durchschnitt als nicht optimal einzustufen ist. Die Lebensmittelgruppe Fleisch und Wurstwaren wird deutlich über den Empfehlungen verzehrt und nimmt mit zunehmendem Alter der jungen Erwachsenen noch weiter kontinuierlich zu. Auch Süßwaren und Knabbereien werden im Mittel etwa doppelt so häufig verzehrt, als dies von Fachgesellschaften empfohlen wird. Ebenfalls sind die Trinkgewohnheiten von Jugendlichen verbesserungs-

würdig. Es werden vielfach zuckerhaltige Getränke wie z. B. Softdrinks und Energydrinks anstatt Leitungs- und Mineralwasser oder ungesüßte Getränke konsumiert. Kurz und bündig gesagt: Österreichs Jugendliche essen zu fett, zu süß und zu salzig. Im Gegensatz dazu greifen Jugendliche zu selten auf andere Lebensmittelgruppen zurück, wie z. B. pflanzliche Lebensmittel (Getreide, Brot, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte), Milch und Milchprodukte, Eier und Fisch.

Fehlt also unserer Jugend das Wissen über eine gesunde Ernährung und sollten wir früher mit der Aufklärung über eine gesunde Lebensweise beginnen? Im Grunde geht es Jugendlichen genauso wie Erwachsenen: fettreiche, zuckerhaltige und salzige Lebensmittel sind ständig verfügbar. Der fast uneingeschränkte Zugriff auf Fast Food und Süßigkeiten ist auch aufgrund der Selbstständigkeit und Mobilität von Jugendlichen gegeben. Regelmäßige Mahlzeiten im Kindes- und Jugendalter sind in zahlreichen Familien nicht selbstverständlich. Diese tragen jedoch einen großen Teil zur Förderung einer guten Ernährungsqualität und Prävention von Übergewicht bei. Wir möchten in diesem Artikel Anregungen geben, wie Jugendzentren einen Beitrag zur Verbesserung von Essgewohnheiten leisten können.

Worauf sollten Jugendliche bei der Ernährung achten?

Besonders im Kindes- und Jugendalter werden die Grundsteine eines gesunden Lebensstils für das spätere Leben gelegt. Eine ausgewogene Ernährung bedeutet, eine ausreichende Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen zu gewährleisten. Eine ausgeglichene Zufuhr an energieliefernden Nährstoffen (das sind Kohlenhydrate,

Lebensmittelkonsum von Schulkindern und Jugendlichen auf Basis des Österreichischen Ernährungsberichts

OJE — ETWAS ZU VIEL
Fleisch und Wurstwaren
(v. a. rotes Fleisch)
Backwaren
Süßwaren
Knabbergebäck
Zuckerhaltige Getränke

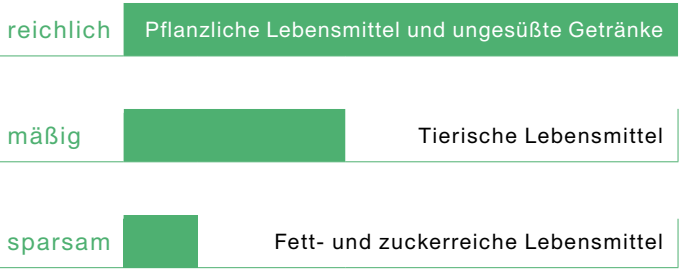
BITTE MEHR DAVON!
Getreide & Brot
Kartoffeln
Obst & Gemüse
Fettarme Milch
und Milchprodukte
Eier
Fisch
Wasser, Mineralwasser,
ungezuckerte Früchte- und
Kräutertees sowie verdünnte
Obst- und Gemüsesäfte

Fette und Eiweiß) hilft, vor Übergewicht und ernährungsassoziierten Erkrankungen zu schützen. Zu solchen Erkrankungen zählen z. B. Herz-Kreislauferkrankungen, häufige Krebserkrankungen, Diabetes mellitus und chronische Erkrankungen der Leber und anderer Verdauungsorgane. In westlichen Industrieländern treten die aufgezählten Erkrankungen besonders häufig auf und werden als Ursache für eine reduzierte Lebenserwartung bzw. Ursache für eine eingeschränkte Lebensqualität gesehen.

Ebenfalls zu wichtigen Nährstoffen im Wachstum zählen Kalzium und Vitamin D, da diese für die Knochenbildung notwendig sind. Um ausreichend Kalzium und Vitamin D aufzunehmen, sollte der Konsum von Milch und Milchprodukten oder angereicherten Pflanzendrinks und von grünem Gemüse (z. B. Brokkoli, Kohl, Lauch, Spinat), Champignons und Pilzen sowie von Meeresfischen (z. B. Hering, Makrele) erhöht werden. Vitamin D kann man nicht nur über die Ernährung aufnehmen, sondern auch in der Haut mittels Einstrahlung von Sonnenlicht selbst herstellen. Laut aktuellen Studien verbringen Jugendliche sehr viel Zeit sitzend und „Indoor“. Jugendliche bevorzugen den Weg zu Computer- und Fernseherbildschirmen bzw. den Blick aufs Handy und verbringen so weniger Freizeit in der Natur. Dies kann eine Unterversorgung mit Vitamin D zusätzlich verstärken. Dabei reichen schon 10–20 Minuten täglich in der Sonne aus, um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen. Die Nährstoffe Beta-Carotin (ein Farbstoff in Obst und Gemüse) und Folat (ein B-Vitamin) zählen häufig zu den Stoffen, die nicht ausreichend in unserer Ernährung vorkommen. Dies könnte mit vermehrtem Verzehr von buntem Obst und Gemüse verbessert werden.

Welche Lebensmittel – und wie viel davon?

Für eine ausgewogene Ernährung sind drei einfache Grundregeln zu beachten:



Die drei Grundregeln für eine ausgewogene Ernährung (nach dem Konzept der Optimalen Mischkost)

Laut diesem Schema gibt es keine „verbotenen“ Lebensmittel, jedoch sollte für eine ausgewogene Kost der Fokus auf nährstoffreichen Lebensmitteln liegen. Lebensnotwendige Nährstoffe sind sowohl in pflanzlichen Lebensmitteln (Gemüse, Obst, Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte) als auch in tierischen Lebensmitteln (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte) enthalten. In der Abbildung sind altersgemäße Richtwerte von Verzehrsmengen einzelner Lebensmittelgruppen angegeben. Es gilt jedoch zu beachten, dass der Energiebedarf des Einzelnen unter Umständen unterschiedlich sein kann und vor allem von der körperlichen Aktivität abhängt. Sportlich aktive Jugendliche benötigen bis zu 20 % mehr Energie und Lebensmittel-mengen als angegeben, für körperlich inaktive Jugendliche wird der Spielraum für „geduldete“ Lebensmittel geringer.

Alter		10 – 12 Jahre	13 – 14 Jahre		15 – 18 Jahre	
			Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
Gesamtenergie		2150 kcal	2200 kcal	2700 kcal	2500 kcal	3100 kcal
Empfohlene Lebensmittel						
reichlich						
Getränke	ml/Tag	1000	1200	1300	1400	1500
Gemüse	g/Tag	250	260	300	300	350
Obst	g/Tag	250	260	300	300	350
Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Getreide als Beilage	g/Tag	270	270	330	300	350
Brot, Getreide, auch Getreideflocken	g/Tag	250	250	300	280	350
mäßig						
Milch, -produkte	ml (g)/ Tag	420	425	450	450	500
Fleisch, Wurst	g/Tag	60	65	75	75	85
Eier	Stk./ Woche	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
Fisch	g/Woche	90	100	100	100	100
sparsam						
Öl, Margarine, Butter	g/Tag	35	35	40	40	45
Geduldete Lebensmittel						
z. B. Süßigkeiten, Knabbergebäck, Softdrinks	max. kcal/Tag	220	220	270	250	310

„Geduldete“ Lebensmittel sind Lebensmittel, die uns einen geringen Anteil an lebensnotwendigen Nährstoffen liefern, jedoch zucker-, fett- und/oder salzhaltig sind. Beispiele für geduldete Lebensmittel sind Kartoffelchips, Eiscreme, Schokolade, Gummibärchen oder Coca Cola. Im Vergleich dazu liefern uns zwei Stück Karotten und ein kleiner Salat etwa 300 g Gemüse, ein kleiner Apfel und eine Handvoll Beeren 250 g Obst und eine Portion Kartoffeln, Nudeln oder Reis als Beilage etwa 150–200 g. Wenn man also darauf achtet, dass die drei Grundregeln einer ausgewogenen Ernährung (reichlich: pflanzliche Lebensmittel und ungesüßte Getränke, mäßig: tierische Lebensmittel und sparsam: Fette und Öle) bei zumindest ei-

ner Hauptmahlzeit und einer Zwischenmahlzeit pro Tag angewendet werden, ist bereits ein wichtiger Schritt für eine vollwertige Ernährung gemacht. Diese beiden Mahlzeiten können Jugendlichen bereits einen Großteil der benötigten wertvollen Nährstoffe für Wachstum, körperliche Leistungsfähigkeit und Konzentration liefern. Und darüber hinaus lernen Jugendliche empfohlene Lebensmittel (besser) kennen und können somit die Grundregeln auch bei weiteren Mahlzeiten umsetzen. Gemeinschaftsverpflegungen spielen heutzutage eine wichtige Rolle in der Ernährungsbildung. Somit sind Jugendzentren ganz klar als Förderungsglied für einen gesünderen Ernährungsstil unserer Jugend zu sehen.

Beispiele für „geduldete“ und „empfohlene“ Lebensmittel
(nach dem Konzept der optimierten Mischkost)

Beispiele für „geduldete Lebensmittel“	
Kartoffelchips ½ Packung oder 100 g	ca. 500 kcal
Eiscreme 1 Kugel	ca. 150-200 kcal
Schokolade 1 Rippe	ca. 250 kcal
Gummibärchen 15 Stück	ca. 125 kcal
Coca Cola 1 Glas oder 250 ml	ca. 100 kcal

Beispiele für „empfohlene Lebensmittel“	
2 Stück Karotten und ein kleiner Salat	ca. 300 g Gemüse
1 kleiner Apfel und eine Handvoll Beeren	ca. 250 g Obst
1 Portion Kartoffel, Nudeln oder Reis als Beilage	ca. 150–200 g
2 Stück Brot	ca. 120 g
6 EL Haferflocken	ca. 50 g

Zum Thema Fast Food

Unter dem Begriff „Fast Food“ versteht man Speisen und Getränke aus so genannten Schnellrestaurants. Üblicherweise sind diese Mahlzeiten reich an Energie, liefern jedoch eine geringe Menge an Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen.

Die Verfügbarkeit von Fast Food ist für Jugendliche quasi uneingeschränkt. Jugendliche greifen daher schneller auf Fast Food zurück als zu einer frischen, selbstgekochten Mahlzeit. Je schneller und günstiger, desto besser. Inhaltsstoffe werden dabei nicht beachtet. Umfragen zeigen auch, dass Fast Food bei Jugendlichen sehr beliebt ist (im Gegensatz zu Gemüse, das eher im unteren Bereich der Beliebtheitsskala steht). Fast Food also gänzlich zu verbieten, ist unrealistisch und nicht zielführend. Experten empfehlen, den Fast-Food-Konsum auf max. ein- bis zweimal pro Woche zu beschränken.

„Klassische Fast-Food-Gerichte“ lassen sich auch gesund und selbst herstellen. Ein Wrap oder ein Burger, gefüllt mit viel frischem Gemüse und einem würzigen Bohnenlaibchen, schmecken sehr gut, lassen sich rasch zubereiten und haben den beliebten Fast-Food-Charakter.

Das Jugendzentrum – auch ein Lernort für Ernährungsbildung

Ernährungsbildung befähigt einen Menschen, die eigene Ernährung eigenverantwortlich, sozial verantwortlich und unter komplexen gesellschaftlichen Bedingungen zu entwickeln und zu gestalten. Die Gesundheit eines Menschen kann durch Ernährungsbildung maßgeblich gefördert werden, denn einerseits ist Gesundheit Grundlage für Entwicklung und Bildung und andererseits sind gute Bildung und Entwicklung Grundlagen für Ge-

Ein klassisches Fast-Food-Menü, bestehend aus einem Burger, Pommes frites und einem Softdrink, enthält etwa 1000–1300 kcal, etwa doppelt (!) so viel wie eine übliche Hauptmahlzeit für Jugendliche.

sundheit und Wohlbefinden. Ernährungsbildung ist ein lebenslanger Prozess und beeinflusst die tägliche Ernährung des Einzelnen wesentlich. Dabei geht es nicht nur um die Beschaffung und Produktion von Lebensmitteln. In den letzten Jahren ist auch die Kompetenz von Nahrungsmittelauswahl und -konsum ein zentraler Aspekt der Ernährungsbildung geworden. Die Qualität und Gestaltung von Mahlzeiten in einem Jugendzentrum sind ebenfalls Teile der Ernährungsbildung, insbesondere in Hinblick auf die Geschmacks- und Esskulturbildung. Zwang und Strenge wirken dabei erfahrungsgemäß kontraproduktiv, jedoch können aufgestellte Regeln dabei helfen, ein „Bauchgefühl“ für eine ausgewogene Ernährung zu prägen. Fachkräfte der Offenen Jugendarbeit können das Ernährungsverhalten von Jugendlichen auch durch ihr eigenes Essverhalten und -wissen entscheidend mitprägen und sollten sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sein.

Gemeinsame Mahlzeiten steigern den Genuss beim Essen und lassen Jugendliche in der Begegnung mit anderen „über den Tellerrand“ blicken: am Tisch kann man sich mit anderen austauschen, sehen, was andere essen und neue Speisen probieren. Jugendliche lernen so weitere Lebensmittel kennen und erhalten zahlreiche Geruchs- und Geschmackseindrücke für ein sensorisches Gedächtnis. Die richtigen Rahmenbedingungen zu schaffen, ist die Aufgabe des pädagogischen Teams von Betreuungseinrichtungen für Kinder und Jugendliche. Regeln fürs Essen und Trinken geben Orientierungsmöglichkeiten.



Fun in der Küche – Tipps, Tricks & Ideen

Gemeinsames Kochen und Essen sollen Spaß machen. Jugendliche in den Prozess der Auswahl und in die Vor- und Zubereitung der Speisen einzubeziehen, ist wichtig, um einen guten Umgang mit Lebensmitteln und Freude am Kochen zu vermitteln. Mit der Zubereitung von Speisen ist immer Zeit und Arbeit verbunden, deshalb ist es vielleicht nicht immer einfach, Jugendliche dazu zu motivieren. Es ist jedoch bereichernd, gemeinsam zu kochen und das zubereitete Gericht miteinander zu genießen. Die Wertschätzung des Essens, der Vorbereitungsarbeit und ein Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten sind wichtige Lerneffekte. Dieses Gefühl zu vermitteln, ist uns ein Anliegen, da es in den meisten Familien leider schon zu einer Seltenheit geworden ist, gemeinsam zu kochen und an einem Tisch eine Mahlzeit einzunehmen.

Nachfolgend möchten wir dich mit einigen Möglichkeiten und Ideen inspirieren, wie man Jugendlichen die Freude an ausgewogener Ernährung vermitteln und sie zur Zubereitung von Speisen motivieren kann. In der Umsetzung sind der Kreativität natürlich keine Grenzen gesetzt!

Was kommt im Jugendzentrum in den Kühlschrank bzw. auf den Tisch?

- Gemeinsame Entscheidung, welche Lebensmittel im Jugendzentrum in der nächsten Zeit zur Verfügung stehen
- Auf Wünsche und Ideen der Jugendlichen eingehen
- Gemeinsame Zubereitung von Lieblingsgerichten anbieten; dabei alles erlauben, jedoch, wenn möglich von Fertiggerichten Abstand halten
- Die Wünsche und Geschmackspräferenzen der Jugendlichen werden ernst genommen
- Fertigkeiten für die Zubereitung von Lieblingsgerichten werden vermittelt

„Pimp my meal“



- Gemeinsames Evaluieren von Speisen: Wie könnte man die Zusammensetzung verbessern?
- Beispiele: Ergänzung einer Salatportion oder einer Gemüsebeilage bei eher unausgewogenen Speisen, rohes Gemüse (z. B. Karotten, Cocktailltomaten, Paprikastücke) als Vorspeise anbieten, Ergänzung von frischem Obst bei Desserts
- Lieblingsgerichte nicht komplett streichen, sondern optimieren
- Gewohnheiten werden durchbrochen, eventuell werden nicht bekannte Lebensmittel akzeptiert
- Jugendliche können selbst Verbesserungsvorschläge einbringen und diese auch bei weiteren Mahlzeiten anwenden

Der Klassiker:
aufgeschnittenes Obst/
Gemüse oder ein Obst-
korb

- Es steht Obst/Gemüse der Saison zur freien Entnahme zur Verfügung
- Evtl. wird das Obst/Gemüse in mundgerechte Stücke portioniert, um das Zugreifen zusätzlich zu fördern
- Ein Konzept, das auch von vielen Firmen aufgenommen wurde, da es ganz gut funktioniert – denn die Verfügbarkeit von Lebensmitteln animiert, diese zu kosten (egal, ob gesund oder ungesund)

„Food of the Week/
Month“ oder „Rezepte
Jagd“



- Ein bestimmtes Lebensmittel in einem bestimmten Zeitraum (Woche/Monat) in den Mittelpunkt stellen, z. B. saisonales Gemüse oder Obst, eine nicht so bekannte Getreidesorte (z. B. Quinoa, Bulgur, Couscous)
- Die Jugendlichen können sich zum Lebensmittel selbst Gedanken machen und nach verschiedenen Zubereitungsarten/Rezepten suchen
- Aus diesem Pool werden dann Gerichte ausgewählt und gemeinsam zubereitet
- Kennenlernen von bisher nicht gut bekannten Lebensmitteln
- Gegenseitige Inspiration von Zubereitungsarten und Kombinationen mit anderen Lebensmitteln
- Gemeinsames Zubereiten der Speisen und gemeinsames Verkosten/Bewerten

Backworkshop



- In bestimmten Zeitabständen wird gemeinsam gebacken, z. B. selbst gemachtes Brot, Kuchen, Kekse oder Muffins – erlaubt ist, was gefällt
- Aufteilung der Arbeiten: Einkaufen, Vorbereitungen, Ausführung bis hin zum Dekorieren der hergestellten Produkte
- Fertigkeiten für das Backen werden vermittelt
- Förderung der Kreativität: beim Arbeiten mit Teigen gibt es sehr viele Möglichkeiten, kreativ zu sein, z. B. verschiedene Brötchenformen, Grissini, Ciabatta, Salzstangen & Co.

Wir kochen um
die Wette oder
„Das perfekte Dinner
im Jugendzentrum“



„Gardening together“



Blindverkostungen



*Hmm,
das ist gut!*

- 2 Teams bereiten an verschiedenen Tagen eine Speise zu
- Vom Gegenteam werden verschiedene Kriterien der Gerichte (z. B. Geschmack, Preis, Gesundheitsfaktor), die Zeit für die Zubereitung, Sauberkeit der Küche danach etc. bewertet
- Man könnte z. B. auch gegen ein Fertiggericht kochen
- Züchten von Kräutern im Topf (auch sehr dekorativ als Zimmerpflanzen)
- Wenn der Platz es zulässt, könnte man auch Gemüsepflanzen in einem Topf züchten (Tomate, Zucchini, Radieschen, Kürbis, Paprika, Rucola ...)
- Dabei die Wünsche und Ideen der Jugendlichen berücksichtigen
- Kennenlernen von Kräutern und Würzen von Speisen, Erweiterung des Geschmackssinnes – wer kennt z. B. Zitronenthymian?
- Säen, pflegen und ernten – Verantwortung für Pflanzen zu übernehmen
- Spaß am Verkosten
- Kennenlernen einer natürlichen Geschmacksvielfalt
- Bei Ablehnung von nicht bekannten Geschmacksrichtungen: wiederholtes Probieren (etwa 5–7 Mal) führt zur Akzeptanz von ursprünglich abgelehnten Geschmäckern
- Blindes Verkosten von Gewürzen, Kräutern, verschiedenen Apfelsorten, exotischem Obst, Nüssen, Käsesorten, verschiedenen Fettstufen von Joghurt etc.

Das Entdecken von neuen Lebensmitteln macht Spaß. Weiß jeder, was z. B. eine Aubergine ist? Welche bekannten Gerichte gibt es für dieses Gemüse? Wie wächst dieses Gemüse? Wo wird es verwendet? Welche Inhaltsstoffe hat es? Das Gelingen der selbst gekochten und womöglich selbst ausgesuchten Rezepte stärkt das Selbstbewusstsein und die Freude am Kochen.

Beim gemeinsamen Kochen ist es immer wichtig, im Hinterkopf zu behalten, dass womöglich ein eingeschränktes Kochvorwissen vorhanden ist. Deshalb sollten die einzelnen Kochschritte bei Bedarf gemeinsam besprochen oder erklärt werden. Aufgabe der Fachkräfte der Offenen Jugendarbeit ist es auch, die Jugendlichen in ihrem Tun zu unterstützen und darin zu bestärken, dass sie in der Lage sind, Großes zu leisten. Auch wenn Kochen mit Arbeit verbunden ist, kann vermittelt werden, dass es auch entspannend und bereichernd sein kann. Dieses Gefühl ist auch auf das Leben umzulegen, denn Arbeit kann auch Freude bereiten. Ernährung ist ein Grundbedürfnis, dennoch kann man mit Ernährungsbildung Wissen und Freude an schmackhaften Speisen weitergeben. Essen und Trinken sind ein Genuss für alle Sinne. Probiere es einfach aus!

BETA-CAROTIN

Zählt zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe und ist ein Naturfarbstoff, der in den farbigen Teilen von Obst und Gemüse vorkommt. Beta-Carotin ist eine Vorstufe von Vitamin A, besitzt antioxidative Eigenschaften (es fängt freie Radikale ab und schützt so Körperzellen vor Oxidation und Schädigung).

CALCIUM (AUCH KALZIUM)

Ein für den Menschen lebensnotwendiger Mineralstoff, der vor allem für den Knochenaufbau, die Funktion von Muskeln und Nerven, den Kohlenhydrat-Stoffwechsel und die Aktivierung einiger Enzyme und Hormone im menschlichen Organismus benötigt wird.

DIABETES MELLITUS

Chronische Stoffwechselerkrankungen des Zuckerstoffwechsels, bei denen zu wenig Insulin gebildet wird. Unbehandelte Diabetes-mellitus-Patienten leiden an erhöhten Blutzuckerwerten (Hyperglykämie). In Österreich leben derzeit etwa 650.000 Menschen mit der Diagnose Diabetes mellitus, die Zahl der Neuerkrankungen stieg in den letzten Jahren immer weiter an.

EIWEISS

Hauptnährstoff der menschlichen Ernährung, der für den Aufbau körpereigener Proteine bedeutend ist. Proteine sind in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln enthalten und für den Menschen unersetzbare Nahrungsbestandteile.

FETT

Hauptnährstoff der menschlichen Ernährung, welcher ein wichtiger Energielieferant ist (1 g Fett liefert 9 kcal) sowie als mechanischer Schutz für Organe wie Nieren, Leber

und als Zellbaustoff dient.

Idealerweise werden 25–30 % des Energiebedarfs durch Fett gedeckt. Wir unterscheiden mehrere Arten von Fetten: gesättigte, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Transfette. Man sollte darauf achten, vorwiegend ungesättigte Fette zu konsumieren. Transfette werden vorwiegend über Fertigprodukte aufgenommen.

FOLAT

Zur Gruppe der B-Vitamine gehörend spielt es unter anderem eine wichtige Rolle für das Wachstum und die Entwicklung des menschlichen Körpers. Folat ist in pflanzlichen Lebensmitteln (z. B. in Blattgemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten) und in tierischen Lebensmitteln (z. B. in Leber, Eidotter und Weichkäse) enthalten.

GEDULDETE LEBENSMITTEL

Lebensmittel, die uns einen geringen Anteil an lebensnotwendigen Nährstoffen liefern, jedoch zucker-, fett- und/oder salzhaltig sind, z. B. Knabbergebäck, Süßigkeiten, Softdrinks.

HAUPTMAHLZEIT

Zu den Hauptmahlzeiten zählen traditionellerweise das Frühstück, das Mittagessen und das Abendessen. Die Hauptmahlzeiten werden in kalte und warme Hauptmahlzeiten eingeteilt. In den kalten Hauptmahlzeiten (z. B. Frühstück und Abendessen) sollten nach dem Konzept der Optimierten Mischkost die mengenmäßig wichtigsten Lebensmittel Milch oder Milchprodukte sowie Obst oder Gemüse und Getreideflocken eingebaut werden. Hauptbestandteile der warmen Hauptmahlzeit sollten

Kartoffeln, Reis oder Nudeln, dazu reichlich Gemüse oder ein Rohkostsalat sein. Wird Fleisch zur Hauptmahlzeit verzehrt, sollte ein mageres Stück bevorzugt werden. Die Hauptmahlzeiten liefern im Durchschnitt jeweils etwa 25 % der täglichen Energiezufuhr.

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems, dazu zählen Angina pectoris, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Schlaganfall und Herzinfarkt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Österreich weiterhin die mit Abstand häufigste Todesursache.

KOULENHYDRATE

Hauptnährstoff der menschlichen Ernährung, welcher ein wichtiger Energielieferant ist (1 g Kohlenhydrate liefern 4 kcal). Komplexe Kohlenhydrate sind auch Bestandteile von Knochen, Sehnen und Bindegewebe. Idealerweise werden 50–55 % des Energiebedarfs durch Kohlenhydrate gedeckt. Zu den Kohlenhydraten zählen alle Arten von Zucker und Stärke sowie die Ballaststoffe in unserer Nahrung.

KONZEPT DER OPTIMIERTEN MISCHKOST Lebensmittelbasierte Empfehlungen, die Referenzwerte für Energie- und Nährstoffzufuhr für Kinder und Jugendliche (1–18 Jahre) erreichen und die aktuellen Empfehlungen zur Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten erfüllen. Inzwischen ist die Optimierte Mischkost zum Standard der Kinderernährung im deutschsprachigen Raum geworden.

LEBENSNOTWENDIGE NÄHRSTOFFE

Unterschiedliche Stoffe, die der menschliche Organismus zum Leben und Wachsen benötigt. Nährstoffe werden vom Organismus aufgenommen und mithilfe des Stoffwechsels verarbeitet. Generell unterscheidet man Vitamine, Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Wasser.

MINERALSTOFFE

Lebensnotwendige, anorganische Nährstoffe, die der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann und welche somit über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Mineralstoffe haben im Körper unterschiedliche Funktionen, wie z. B. Bestandteile von Körperstrukturen (z. B. Kalzium, Phosphat und Magnesium), Aufrechterhaltung des Wasserhaushaltes und Reizweiterleitung über die Nerven (z. B. Kalium und Natrium) oder Aufbau verschiedener Stoffe, wie Enzyme und Hormone (z. B. Jod).

ÖSTERREICHISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT Verzehrstudie in Österreich, welche vom Bundesministerium für Gesundheit beauftragt und vom Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien in regelmäßigen Abständen durchgeführt wird, um das Lebensmittelangebot sowie das Konsum- und Bewegungsverhalten der ÖsterreicherInnen zu untersuchen.

VITAMINE

Organische Verbindungen, die vom Körper für lebenswichtige Funktionen benötigt werden. Da sie im Stoffwechsel nicht oder nicht in ausreichenden Mengen gebildet werden,

müssen sie regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden. Zu den fettlöslichen Vitaminen zählen Vitamin A, D, E, K; zu den wasserlöslichen Vitaminen zählen die B-Vitamine und Vitamin C.

VITAMIN D

Eine Gruppe fettlöslicher Substanzen, die vor allem für den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel (und damit für die Knochenbildung) essenziell sind. Es wird vermutet, dass Vitamin D zusätzlich weitreichende physiologische und präventive Funktionen hat. Vitamin D kann in der Haut unter Einwirkung von UVB-Licht gebildet oder mit der Nahrung aufgenommen werden. Vitamin-D-reiche Lebensmittel sind unter anderen Meeresfisch, Eier oder Champignons.

ZWISCHENMAHLZEIT

Zwischenmahlzeiten sind kleinere Speisen zwischen den Hauptmahlzeiten, z. B. eine Jause, der Nachmittagskuchen und Kaffee oder eine Spätmahlzeit vor dem Zubettgehen. Werden pro Tag zwei Zwischenmahlzeiten verzehrt, sollten diese jeweils etwa 12,5 % der täglichen Energiezufuhr enthalten.

Dieser Beitrag wurde von Edith Krall und Christine Christof (Studierende des Bachelorstudiums Ernährungspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Steiermark) im Rahmen der Lehrveranstaltung Ernährungswissenschaften gemeinsam mit der Vortragenden Mag. Dr. Isabella Sundl gestaltet.

Weitere Informationen zum Studium der Ernährungspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Steiermark findest du unter www.phst.at/ausbildung/studienangebot/sekundarstufe-berufsbildung/fachbereich-ernaehrung/.

Feedback und Fragen zum Artikel richte bitte an isabella.sundl@phst.at.

Pädagogische
Hochschule Steiermark

Mag. Dr. Isabella Sundl
Theodor-Körner-Straße 38
8010 Graz
M isabella.sundl@phst.at
W www.phst.at

REFERENZEN

Alexy U et al. Die Ernährung gesunder Kinder und Jugendlicher nach dem Konzept der Optimierte Mischkost. Ernährungs Umschau 3/2008, S168-77
→ www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2008/03_08/EU03_168_177.qxd.pdf

Bartsch S et al. (DGE-Fachgruppe Ernährungsbildung). Special: Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven. Ernährungs Umschau 2/2013, S84-94

Bartsch S. Jugendesskultur – Jungendliches Essverhalten im häuslichen und außerhäuslichen Umfeld. Ernährungs Umschau 57, 08/2010, S432-8
→ www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/

Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2010/08_10/EU08_2010_432_438.qxd.pdf
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Auflage, 2016, Bonn. ISBN: 978-3-86528-148-7
→ www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/

Ellrott T. Special Interview: Jugendesskultur. Ernährungs Umschau 57, 08/2010, S440-1
→ www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2010/08_10/EU08_2010_440_441.qxd.pdf

Elmadfa I et al. Österreichischer Ernährungsbericht 2012. 1. Auflage, Wien, 2012
→ www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/4/5/3/CH1048/CMS1348749794860/oeb12.pdf

Gattermig K & Widhalm K. Ernährung, Bewegung & Gesundheit europäischer Jugendlicher – Könnte besser sein. JEM 10/2014, S8-10
Hirling H. (Hrsg):
→ www.kochenfuerviele.de/kochtipps/motivationstipps.html (Zugriff am 23.04.2017)

Widhalm K & Gattermig K. Bisherige Ergebnisse des HELENA-Projekts (EU) – Ernährung, Gesundheit: schlechte Kenntnisse bei Jugendlichen. Universum Innere Medizin 09/2014, S24-7

SCHRITT FÜR SCHRITT IN EINE GESUNDE & NACHHALTIGE ZUKUNFT

— Petra Frühwirth, Claudia Gründinger, Vegologisch, vegane Diätologie

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung bringt es mit seinem wissenschaftlich begründeten und praktisch formulierten Konzept „optiMIX“ (= Optimierte Mischkost) auf den Punkt. Drei wichtige Regeln bieten für Kinder und Jugendliche im Alter von 1–18 Jahren Orientierung im Lebensmitteldschungel. Die Lebensmittelauswahl soll wie folgt aussehen:

<u>Reichlich</u>	pflanzliche Lebensmittel und ungesüßte Getränke
<u>Mäßig</u>	tierische Lebensmittel
<u>Sparsam</u>	fettreiche Lebensmittel und Süßwaren

Der Österreichische Ernährungsbericht 2012 zeigt jedoch, dass diese Empfehlungen nicht erreicht werden. Während Kinder und Jugendliche zu wenige pflanzliche Lebensmittel essen, konsumieren sie zu große Mengen an Fleisch, Wurst, Süßwaren und Knabberartikeln (= fett- und zuckerreich).

Warum ist es so gesund, die bunte Pflanzenvielfalt zu nutzen?

Die bunte Pflanzenvielfalt – also Gemüse, Obst, Getreide- und Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Kerne – liefert viele wichtige Nährstoffe für den Körper: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Darüber hinaus bieten diese Nahrungsmittel wertvolle Ballaststoffe, das sind Nahrungsfasern, die nicht vom Körper aufgenommen werden können. Sie werden unverdaut wieder ausgeschieden oder dienen den Darmbakterien als Nahrung. So sorgen sie für eine gesunde Verdauung, ein gutes Immunsystem, einen langsamen Blutzuckeranstieg und ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Möglichst naturbelassene pflanzliche Lebensmittel sind daher ideale Nähr- und Ballaststoffquellen!

Die Pflanzenwelt bietet auch gute Eiweißquellen, hierzu zählen Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen, Linsen, Erbsen, Lupinen), Soja- und Sojaprodukte (z. B. Tofu, texturiertes Sojaprotein, Sojajoghurt), Nüsse, Samen und Kerne. Auch Beilagen (wie z. B. Kartoffeln, Dinkelreis und Quinoa) tragen wesentlich zur Eiweißversorgung bei.



Das Eiweiß aus tierischen Lebensmitteln ist dem menschlichen Körper zwar ähnlicher, allerdings liefert es gleichzeitig gesättigte Fettsäuren und Cholesterin, was sich nachteilig auf die Gesundheit auswirkt (Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Auch fett- und zuckerreiche Lebensmittel (z. B. Schokolade, Kekse, Chips) versorgen den Körper zwar mit viel Energie, aber leider mit keinen oder nur wenigen Nährstoffen. Gerade weil Kinder und Jugendliche vermehrt Nährstoffe für Wachstum und Entwicklung brauchen, sollten sie anstelle „leerer Kalorien“ bevorzugt auf nährstoffreiche Lebensmittel zurückgreifen.

G'SUND UND AUSGEWOGEN

- Ausreichend trinken? Ja, aber vor allem ungesüßte Getränke wie z. B. Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.
- Gemüse und Obst? Am besten zu jeder Mahlzeit Gemüse (z. B. Gemüsesuppe, Salat, gedünstetes Gemüse, Smoothies mit Gemüse, Gemüsesticks mit Dip). Obst: aufgrund des Zuckergehaltes ca. 2–3 Hände pro Tag.
- Kartoffel, Reis und Nudel? Die Pflanzenwelt hat mehr leckere und gesunde Beilagen zu bieten: Dinkel(-reis), Gerste, Hafer, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth – auch gepoppt oder in Flockenform – sind für Müsli und Porridge beliebt. Produkte aus dem vollen Korn bevorzugen!

- Gute pflanzliche Eiweißquellen? Bohnen aller Art, Kichererbsen, Erbsen, Linsen, Soja- und Sojaprodukte aus Österreich (z. B. Tofu, Tempeh, texturiertes Sojaprotein, Sojajoghurt, Sojadrink).
- Nüsse, Samen, Kerne? Diese machen sich nicht nur gut im Gebäck, sondern auch im Müsli oder Porridge, püriert in Cremesuppen, im Salat oder als Verzierung auf verschiedenen Gerichten.
- Fette und Öle? Sparsam einsetzen und vorwiegend pflanzliche Öle verwenden! Weniger Butter, Schmalz und Co sind für die Gesundheit, die Umwelt und die Tiere mehr!
- Süßes und Fettiges? Sparsam genießen, da es sich meist um leere Kalorien handelt. Nach nährstoffreichen, leckeren Alternativen suchen!

Warum ist es nachhaltiger, viele pflanzliche Lebensmittel zu essen?

Mit dem Griff zu mehr pflanzlichen Produkten tut man nicht nur der eigenen Gesundheit, sondern auch den Tieren, der Umwelt und seinen Mitmenschen etwas Gutes. Wenn man beispielsweise den „Umweg“ über Fleisch oder andere tierische Produkte (Milch, Eier) geht, müssen zunächst viele pflanzliche Kalorien in das Tier investiert werden (in Form von Futter), um am Ende eine einzige tierische Kalorie (z. B. in Form von Fleisch) zu erhalten. Somit verliert man viele pflanzliche Kalorien, die auch direkt vom Menschen verwertet werden hätten können (= Veredelungsverluste). Zusätzlich entstehen Treibhausgase, die sich nachteilig auf unser Klima auswirken. Ein weiterer Aspekt ist die häufige Fütterung mit Soja, das hierfür aus Regionen, in denen Regenwald für dessen Anbau abgeholzt wird, stammt. Auch sogenannter Landraub wird betrieben: Investoren kaufen oder pachten in Entwicklungsländern Ackerflächen für den Anbau von Lebensmitteln, mit dem Ziel, dort Lebensmittel für den Export kostengünstiger zu produzieren (z. B. Futtermittel). Dadurch gibt es (noch) weniger Lebensmittel für die Ernährung der Bevölkerung vor Ort, und die Menschen aus den betroffenen Ländern werden weiter in die Ernährungsarmut getrieben.

TIPPS UND TRICKS, UM SICH NACHHALTIG IN DIE ZUKUNFT ZU ESSEN

- Mehr pflanzliche Lebensmittel konsumieren
- Vegetarische oder vegane Tage planen, um mehr pflanzlichen Lebensmitteln eine Chance zu geben. Wie wäre es bspw. mit einem leckeren Chili sin Carne (anstatt Faschiertem mit Sojagranulat oder Räuchertofu)
- Lebensmittel bevorzugen, die biologisch, aus der eigenen Region, aus der jeweiligen Jahreszeit und fair gehandelt sind. Bauernmärkte bieten überwiegend regionale und saisonale Produkte, keine Tomaten aus Österreich im Winter kaufen (beheizte Gewächshäuser), keine frischen Erdbeeren im Winter kaufen (Importware), Bio-Siegel, Fair-Trade-Siegel

- möglichst Naturbelassenes statt Verarbeitetes kaufen
- Tierische Produkte seltener essen und wenn, bewusst auf Qualität achten (bio und aus extensiver Tierhaltung statt Massentierhaltung)
- Wertvolle Omega-3-Fettsäuren aus heimischen Nüssen und Samen und Pflanzenölen nutzen: Leinsamen, Walnüsse, Hanfsamen oder Raps-, Lein-, Hanf- und Walnussöl
- Auch pflanzliche Kalziumquellen nutzen wie z. B. Grünkohl, Chinakohl, Brokkoli, Fenchel, Lauch, Stangensellerie, Mohn, Feigen, Himbeeren, Marillen, kalziumreiches Mineralwasser, Pflanzendrinks (z. B. Sojadrink, Haferdrink), die mit Kalzium angereichert wurden

NACHHALTIGES GENIESSEN

- Sprossen/Keimlinge bieten eine frische Ergänzung zum heimischen Lagerangebot im Winter (z. B.: Kresse, Linsenkeimlinge, Mungbohnsensprossen etc.)
- Rezeptideen für genau die Lebensmittel, die zu Hause im Kühlschrank sind und darauf warten, verkocht zu werden: www.umweltberatung.at

BEWUSSTSEIN FÜR DEN WAHREN WERT VON
LEBENSMITTELN SCHAFFEN

- Dokumentationen über Lebensmittel ansehen („We feed the world“, „Bauer unser“ etc.)
- Wann hat welches Gemüse und Obst Saison? Der steirische Ernährungswürfel klärt darüber auf.

WEGWERFEN VON LEBENSMITTELN VERMEIDEN

- Auf richtige Lagerung achten, besonders bei Gemüse und Obst siehe www.umweltberatung.at
- Produkte, deren Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) erreicht wurde, müssen nicht sofort weggeworfen werden. Das MHD bedeutet, dass Produkte mindestens bis zu diesem Datum haltbar sein müssen zuerst sehen, riechen und schmecken und dann entscheiden
- Bei einem Zuviel an Lebensmitteln für den eigenen Konsum: Kein Wegwerfen, sondern Teilen von Lebensmitteln (z. B. Freunde, Bekannte, Verwandte)

BEWUSST EINKAUFEN GEHEN

- Zeit nehmen zum Schreiben einer Einkaufsliste (nur das kaufen, was man braucht)
- Tragetasche von zu Hause mitnehmen, eventuell auch eigene Behälter für offene Ware (z. B. Getreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte)
- Wenn möglich zu Fuß gehen, mit dem Rad fahren oder die öffentlichen Verkehrsmittel nehmen
- Plastikmüll vermeiden (z. B. unverpacktes Gemüse und Obst im Geschäft oder umweltfreundlich verpackte Ware bevorzugen, einkaufen am Bauernmarkt etc.)
- Augen offen halten, um mehr pflanzliche Produkte zu entdecken
- Recycling fördern, z. B. Glasflaschen anstatt von Plastik (z. B. Mineralwasser)

Informationsmaterial bestellen
→ www.gscheitessen.at/steirische-ernaehrungspyramide

Bild auf Kühlschranktür kleben
→ www.umweltberatung.at/downloads/lagerung-in-fobl-ernaerung.pdf

Die Diätologinnen Petra Frühwirth und Claudia Gründinger setzen sich über den Arbeitskreis ihres Berufsverbandes Ernährungsarmut und Nachhaltigkeit (Verband der Diätologen Österreichs) für eine nachhaltigere Ernährung ein.

Petra Frühwirth
M info@vegologisch.at
W www.vegologisch.at

Claudia Gründinger
M Claudia.Gruendinger@gmx.net

→ WEITERE INFOS
UND LINKS AUF S. 124



GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR JUGENDLICHE

— Styria vitalis

Als gemeinnützige, unabhängige NPO steht Styria vitalis seit 1972 für Gesundheitsförderung und Prävention in der Steiermark. Unser Team umfasst rund 65 Angestellte, die in Kooperation mit Kindergärten, Schulen, Gemeinden und Betrieben die Ressourcen für Gesundheit in den Lebenswelten stärken. Wir setzen dabei an der Gestaltung der Lebensbedingungen an, die auch den Lebensstil beeinflussen. Wir widmen uns Themen wie gesundem Essen und Trinken, Zahngesundheit, Bewegung,

psychosozialer Gesundheit sowie der Förderung von Gemeinschaft und sozialem Zusammenhalt. Wir fördern die Beteiligung und das Engagement jener Menschen, die in den Lebenswelten arbeiten, lernen, leben, lieben. Wir stärken vorhandene Ressourcen und gleichen Ressourcendefizite aus. Das Ziel ist, dass Menschen in ihren Lebenswelten Wohlbefinden und Lebensqualität erleben. Wir unterstützen durch Beratung, Coaching, Projektentwicklung und -begleitung, Moderationen und Qualifikationen.

Der folgende Beitrag wurde mit freundlicher Genehmigung von Styria vitalis der Website www.feel-ok.at entnommen. Diese Website enthält neben Tipps zu einer ausgewogenen Ernährung auch zahlreiche Informationen zu jugendrelevanten Themenfeldern wie beispielsweise Job, Freizeit, Genuss, Sucht, Körper und Psyche.

DIE ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Obst und Gemüse sind gesund, das wissen wir alle. Aber reicht es, wenn Jugendliche einmal in der Woche ein Radieschenbrot und einen Apfel essen? Wie viel es in etwa sein soll, zeigt ein Blick auf die Österreichische Ernährungspyramide. Je weiter unten ein Lebensmittel zu finden ist, desto häufiger sollte es gegessen bzw. getrunken werden. Von denjenigen Lebensmitteln, die ganz an der Spitze der Pyramide stehen, sollten Jugendliche nur selten und kleine Portionen essen.

→ [www.bmgf.gv.at/home/
Ernaehrungspyramide](http://www.bmgf.gv.at/home/Ernaehrungspyramide)

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE FÜR VEGETARIERINNEN

Es gibt keine spezielle Ernährungspyramide für VegetarierInnen. Und dies ist auch nicht nötig. Fleisch kann einfach durch andere Eiweißlieferanten wie z. B. Milch, Milchprodukte, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen), Vollkorngetreide und andere pflanzliche Eiweißquellen (z. B. Tofu, Seitan) ersetzt werden. Eine vegetarische Ernährung ist unbedenklich, ja sogar sehr gesund, wenn auf eine abwechslungsreiche Auswahl an Lebensmitteln geachtet wird. Stimmt die Abwechslung, dann ist auch die ausreichende Zufuhr von allen Nährstoffen meist kein Problem.

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE FÜR SPORTLERINNEN

Auch für SportlerInnen gibt es in Österreich keine spezielle Ernährungspyramide, was auch nicht nötig ist. Für Breiten- und LeistungssportlerInnen müssen keine besonderen Empfehlungen für die Eiweißzufuhr formuliert werden. Denn mit einer abwechslungsreichen und vielseitigen Ernährung nach den Empfehlungen der österreichischen Ernährungspyramide nimmt man mehr als die erforderliche Menge zu sich. Eine ausreichende Eiweißzufuhr ist auch bei vegetarischer Ernährung möglich.

SPIELERISCHE VERMITTLUNG

Mit diesem Bildersuchspiel zur Ernährungspyramide kann das eigene Wissen spielerisch erweitert werden. Viel Spaß beim Suchen der Paare.
→ www.esspaar.at

Noch ein bisschen kniffliger wird es bei diesem Spiel. Hier können Jugendliche zeigen, wie gut sie sich wirklich mit einer ausgewogenen Ernährung auskennen. Dieses Spiel wurde Styria vitalis von PartnerInnen aus der Schweiz zur Verfügung gestellt. [http://
www.feel-ok.at/de_AT/
jugendliche/themen/er-
naehrung/start/spiel_der
_schweizer_lebensmittel-
pyramide/spiel-
lebensmittelpyramide.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/start/spiel_der_schweizer_lebensmittelpyramide/spiel-lebensmittelpyramide.cfm)

feel-ok.at
Klick rein, finds raus.

Wasser und Getränke

Wasser ist der ideale Durstlöscher und erfüllt in unserem Körper lebenswichtige Funktionen. Wie wichtig Wasser ist, sehen wir auch daran, dass wir ohne Wasser nur etwa drei Tage überleben können.

Wundermittel Wasser

- Wir brauchen Wasser, damit in unserem Blut Nährstoffe und Sauerstoff zu den Körperzellen transportiert werden können.
- Wasser ist am Aufbau unserer Zellen beteiligt und in der Ohrschnecke für unseren Gleichgewichtssinn unentbehrlich.
- Wasser transportiert Abfallstoffe aus unseren Zellen zu Nieren, Darm und Haut, wo sie ausgeschieden werden.
- Bei Hitze oder starker körperlicher Anstrengung reguliert Wasser unsere Körpertemperatur, indem Schweiß produziert wird. Der Schweiß kühlt die Haut und schützt uns somit vor Überhitzung.

WIE VIEL WASSER BRAUCHEN WIR?

Unser Körper benötigt täglich rund 2,5 Liter Wasser. Das heißt aber nicht, dass wir auch wirklich die gesamte Menge trinken müssen, denn auch über Nahrungsmittel nimmt unser Körper Wasser auf. So bestehen beispielsweise Gurken zu 95 %, Karotten zu 89 % und Äpfel zu 85 % aus Wasser.

Ist es draußen sehr warm, betreiben wir Sport, strengen uns körperlich an oder haben wir Fieber, dann braucht unser Körper mehr Wasser.

Wer nicht genug Wasser trinkt, schadet auf lange Sicht seiner Gesundheit. Kopfschmerzen, Hautunreinheiten, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche lassen sich oft auf eine nicht ausreichende Wasseraufnahme zurückführen. Auf der Website von „Generation Blue“, www.generationblue.at, der Wasserwissensplattform

des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft finden sich hilfreiche Tipps, um im Alltag nicht auf das Trinken zu vergessen.

1. Selbstmotivation! Überlege dir, aus welchen Gründen du mehr Wasser trinken möchtest. Wasser hilft uns nicht nur bei der Konzentration, es verhilft uns zu schönerer Haut, wir fühlen uns fitter, und das Risiko von Kopfschmerzen verringert sich.
2. Nicht aus den Augen verlieren! Fülle Wasser in eine Flasche oder Karaffe und stelle sie an einen Ort, an dem du dich durchschnittlich am meisten aufhältst. Somit hast du das Wasser immer im Blick und wirst automatisch an das Trinken erinnert.
3. Wassertagebuch! Halte schriftlich fest, wie viel du am Tag tatsächlich trinkst. Damit verschaffst du dir einen Überblick über dein Trinkverhalten. Häufig ist man sich gar nicht im Klaren darüber, wie wenig man am Tag eigentlich trinkt. Als Richtwert gelten ungefähr eineinhalb Liter am Tag.
4. Infused Water! Eine gesunde und dabei auch noch vitaminreiche Alternative zu zuckerhaltigen Säften ist Wasser, das mit Früchten oder Gemüse aufgewertet wird.

Aus: www.generationblue.at/WasserWissen/trinkwasser_abwasser/Lernen-und-Wasser.html (12.06.2017)

DEN DURST LÖSCHEN – ABER RICHTIG!

Leitungswasser ist und bleibt der beste und billigste Durstlöscher! Um für Abwechslung zu sorgen, sind auch Mineralwasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees oder stark verdünnte Frucht- und Obstsaften eine gute Alternative.

Auf Softdrinks wie Cola, Kräuterlimonade oder Energydrinks sollte lieber verzichtet werden. Sie haben nur unnötig viele Kalorien und löschen nicht wirklich den Durst. Diese Getränke sind als Süßigkeit zu sehen, die nur ab und zu in kleinen Mengen genossen werden sollten.

*Als Faustregel für
das Trinken gilt:
Täglich rund 1,5 Liter
energiearme Getränke*

WICHTIGE FAKTOREN FÜR DIE GESUNDHEIT

FETTE

Fette gehören zu den lebensnotwendigen Nährstoffen in Nahrungsmitteln.

Allerdings nicht alle Fettarten.

So machen einige Fette eher fit und einige Fette eben eher fett.

WOZU BRAUCHE ICH FETT?

Fette bringen uns Energie. Die brauchen wir tagtäglich, auch wenn wir den ganzen Tag nur sitzen. Fette liefern rund doppelt so viel Energie pro Gramm wie Kohlenhydrate oder Eiweiße. Daher nehmen wir über fettreiche Nahrungsmittel schnell viele, manchmal zu viele, Kalorien auf.

Fette dürfen aber trotzdem nicht aus unserem Menüplan gestrichen werden. In unserem Körper haben Fette bzw. ihre Bestandteile (die Fettsäuren) vielfältige Funktionen:

- Gewisse Fettsäuren sind lebenswichtige Bestandteile jeder Zelle, die nur mit diesen Fettsäuren richtig funktionieren kann.
- Aus den gleichen Fettsäuren werden auch Gewebeshormone aufgebaut.
- Fette transportieren zudem die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.
- Alle Fette kann der Körper im Fettgewebe speichern. Hier übernehmen Fette die Funktion eines Isoliermantels und Stoßdämpfers für empfindliche Organe wie zum Beispiel der Nieren.

Fette stellen den einzigen Langzeitenergiespeicher des Menschen dar. Im Fettgewebe können wir viele Kilogramm Körperfett für Notzeiten lagern. Ein Umstand, der zu früheren Zeiten sehr

nützlich war, heute aber eher problematisch ist, weil wir von Notzeiten mit Hunger und Nahrungsknappheit kaum mehr betroffen sind. Überschüssig aufgenommene Energie wird deshalb direkt in unseren Fettspeichern gelagert.

WIE VIEL FETT BRAUCHE ICH?

Anhand des Beispiels könnt ihr gemeinsam mit den Jugendlichen errechnen, wie viel Fett diese brauchen.

Wenn du in die Schule gehst, daneben noch zweimal pro Woche Sportunterricht hast und in der Freizeit am liebsten am Computer sitzt, dann ist für dich die Rechnung einfach: Nimm deine aktuelle Körpergröße in cm und ziehe 100 ab.

Die Zahl, die übrig bleibt, ergibt die Gramm Fett, die du täglich essen kannst.

Du bist 158 cm groß

158 – 100 =
58 Gramm Fett pro Tag

Du bist 177 cm groß

177 – 100 =
77 Gramm Fett pro Tag

Wenn du noch dazu jeden Tag mit dem Fahrrad 2 km in die Schule und zurück fährst, kannst du weitere 10 Gramm Fett zu dir nehmen.

Wenn du neben dem Fahrrad als Verkehrsmittel auch noch regelmäßig Sport treibst, brauchst du nochmals etwa 10 bis 15 Gramm Fett mehr.

ÖSTERREICHERINNEN ESSEN ZU VIEL FETT

In Österreich essen die Menschen durchschnittlich 110 Gramm Fett pro Person und Tag. Die wenigsten sind aber 210 cm groß oder treiben täglich genügend Sport oder arbeiten körperlich so hart, dass sie sich solche Mengen auf lange Dauer leisten können.

„TRANS“-FETTE, DIE UNGESUNDEN FETTE
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind sehr gesund, aber die LebensmitteltechnologInnen lieben sie für die industrielle Herstellung von Gebäck, Teigen, Suppen, Saucenpulver, Bouillon usw. nicht, da sie schneller als gesättigte Fettsäuren verderben. Sie sind bei Zimmertemperatur flüssig und würden darum bei der Herstellung die Maschinen verkleben. Infolgedessen gäbe es etwa keine Bouillonwürfel oder Saucenpulver, sondern eben nur Paste.

Die Lebensmitteltechnologie hat für dieses Problem eine Lösung gefunden: Die flüssigen Fettsäuren werden „gehärtet“. Sie verlieren damit leider ihren gesundheitlichen Wert und sind sogar gesundheitsschädlich. So werden aus einem vormals gesunden Öl wertlose Energielieferanten gemacht. Aufgrund dieser technologischen Veränderung nennen wir diese Fette „Trans“-Fette.

Lest bei Fertigprodukten die Zutatenliste und sucht nach den Begriffen „gehärtet“ oder „teilweise gehärtet“. Überall, wo diese Begriffe zu finden sind, sind „Trans“-Fette drin.

WO SIND
„TRANS“-FETTE DRIN?
Mit diesem Test könnt ihr es herausfinden:
→ www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/naehrstoffe/fette.cfm#fett_at_01

Hier könnt ihr mit den Jugendlichen euer Wissen über Kohlenhydrate testen:
www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/naehrstoffe/kohlenhydrate_nahrungsfasern.cfm#Kohlenhydrate_at_02

KOHLLENHYDRATE/BALLASTSTOFFE
Kohlenhydrate sind einfache Verbindungen aus Kohlenstoff (C), Wasserstoff (H) und Sauerstoff (O).

In der Natur gibt es ganz viele verschiedene Kohlenhydrate: Obst, Wurzeln, Holz, Blätter, Gras ... Alle Pflanzen bestehen zu einem Hauptteil aus Kohlenhydraten.

ENERGIE

Kohlenhydrate liefern unter anderem Energie. Für den Menschen sollte etwa die Hälfte der gesamten Tagesenergie aus Kohlenhydraten kommen.

STÄRKE

Stärke ist das Kohlenhydrat in der menschlichen Nahrung, das am häufigsten vorkommt. Sie besteht aus vielen aneinandergehängten Traubenzuckermolekülen.

Die in vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln vorhandene Stärke muss erst durch unsere Verdauungsenzyme in Zucker-Einheiten zerlegt werden, bevor sie vom menschlichen Körper aufgenommen werden kann.

VERDAUBARE KOHLLENHYDRATE/ NICHT VERDAUBARE KOHLLENHYDRATE (BALLASTSTOFFE)

In Gemüse und Obst und in gekochten Vollkornprodukten gibt es sowohl Kohlenhydrate, die der menschliche Körper nicht mit den körpereigenen Enzymen verdauen kann (wir nennen sie „Ballaststoffe“), sowie viele Kohlenhydrate, die gut verdaubar sind.

Unser Verdauungssystem ist darauf ausgerichtet, dass auch ein Anteil Ballaststoffe im Essen vorhanden ist. Mit ihnen wird der Darm in Schwung

gehalten, die Nahrung wird langsamer verdaut und viele Ballaststoffe sind sogar Nahrung für die guten Bakterien im Dickdarm, ohne deren Hilfe der Dickdarm gar nicht richtig funktionieren könnte. Die Ballaststoffe bewirken zudem, dass die Energie nicht allzu schnell ins Blut schießt, machen uns satt und können helfen, viele Krankheiten zu verhindern.

In Weißmehlprodukten und im Zucker (Rübenextrakt, auch Saccharose genannt) gibt es keine Ballaststoffe. Diese Kohlenhydrate gehen, sobald wir sie gegessen haben, ins Blut und unser Verdauungssystem hat sehr wenig Arbeit dabei.

DIE RICHTIGE BALANCE FINDEN ...

Wir brauchen die richtige Balance zwischen gut verdaubaren energieliefernden Kohlenhydraten und den nicht verdaubaren Kohlenhydraten, den Ballaststoffen oder Nahrungsfasern.

Auch brauchen wir die richtige Balance zwischen nährstoffreichen und nahrungsfaserreichen Kohlenhydratlieferanten, wie Gemüse, Früchte und Vollkornprodukte und den nährstoffarmen und meistens nahrungsfaserfreien Kohlenhydratlieferanten, wie Zucker und Weißmehl. Wobei es hier nicht halbe/halbe sein soll, sondern lieber ganz viel vom ersten und nur wenig vom zweiten. Und das ist nicht so einfach, da sich in vielen Nahrungsmitteln viel Zucker versteckt: z. B. beinhaltet 50 g Vanilleeis 10 g Zucker.

LOW CARB?

Der Trend zu weniger Kohlenhydraten (low carb) mag für eine Gewichtsreduktion kurzfristig helfen, kann aber gesundheitlich gefährlich werden, da die fehlende Energie über mehr Fette und (zu viel) tierisches Eiweiß aufgenommen wird. Am besten ist es, viele wertvolle Kohlenhydrate zu essen (Vollkornprodukte, Kartoffeln, Vollkornreis, Hülsenfrüchte) und wenige „leere“ Kohlenhydrate aus Haushaltszucker und Weißmehl.

WISST IHR, IN WELCHEN NAHRUNGSMITTELN KOHLENHYDRATE ENTHALTEN SIND?

Mit diesem Test könnt ihr es herausfinden:

→ www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/naehrstoffe/kohlenhydrate_nahrungsfasern.cfm#kohlenhydrate_at_01

GESUNDES FAST FOOD

Möchtet ihr Fast Food genießen und ausgewogen essen?

Mit diesem kleinen Test merkt ihr, wie einfach das geht.

→ www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/fast_food/tests_infos/gesundestestfastfood.cfm#testFastfood

EIWEISSE/PROTEINE

Eiweiße (auch Proteine genannt) sind Baustoffe für den Körper.

Sie bestimmen Bau, Funktion und Stoffwechsel aller lebenden Zellen und des Gewebes im menschlichen Körper. Die Zellen können nur wachsen und sich erneuern, wenn wir genügend Eiweiße essen.

WAS BRINGEN EIWEISSE?

Eiweiße sind Bestandteile sämtlicher Zellen und damit am Aufbau sowie an der Erhaltung von Körpermasse, z. B. Muskeln, beteiligt.

Aber auch sonst erfüllen sie überall im Körper lebenswichtige Funktionen: Enzyme und Hormone werden aus Eiweißen aufgebaut. Sie übernehmen auch Immunfunktionen als Antikörper.

Wenn der Körper zu wenig Energie aus anderen Quellen hat, braucht er die Eiweiße auch zur Energiebereitstellung. Dies ist nicht wünschenswert, da die Eiweiße dann ihre sonstigen Funktionen nicht mehr genügend erfüllen.

WO BEFINDEN SICH DIE EIWEISSE?

Die wichtigsten Eiweißquellen sind Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte und auch Kartoffeln.

DER TÄGLICHE EIWEISSBEDARF – EIN CHECK FÜR JUGENDLICHE
Du brauchst etwa 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm von deinem Körpergewicht.

Bei 50 kg sind das also 40 g Eiweiße, bei 70 kg 56 g Eiweiße pro Tag ...

Weniger sollte es nicht sein, mehr ist nicht nötig!

Wenn du zu viel Eiweiß isst, produziert der Körper giftiges Ammoniak, um das überschüssige Eiweiß abzubauen. Ammoniak muss dann vom Körper über die Nieren ausgeschieden werden.

GENÜGEND EIWEISSE AUCH OHNE FLEISCH?

Eiweiße gibt es längst nicht nur in Fleisch. Genügend Eiweiße können Jugendliche auch bekommen, wenn sie von anderen Eiweißquellen genügend essen. Insbesondere wenn sie abwechslungsreich essen und die verschiedenen Eiweißquellen miteinander kombinieren.

Allerdings gibt es hier etwas zu beachten: Es sind nämlich vor allem jugendliche Mädchen, die wenig oder kein Fleisch essen. In puncto Eiweiß ist das nicht weiter tragisch, aber in Fleisch ist auch viel Eisen zu finden, und gerade Mädchen haben (wegen der monatlichen Periode) einen höheren Eisenbedarf als Burschen. Deshalb ist es ratsam, dass Mädchen vermehrt eisenreiche Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, rote Rüben (am besten als Salat oder der Saft vermischt in Beeren-Smoothies) und grünes Blattgemüse essen. Grünkohl hat z. B. im Winter bei uns Saison und dreimal so viel Eisen wie Rindfleisch (und dazu auch noch zweimal so viel Kalzium wie Milch).

Wir haben hier ein paar Tipps
für Jugendliche zusammengestellt:

Gemüse, Salat und/oder Früchte einbauen

Du könntest zum Beispiel häufiger eine Salatmahlzeit essen, zum Hamburger anstelle von Pommes einen kleinen Salat bestellen oder eine frische Frucht als Dessert oder zwischendurch genießen. Achte dabei doch darauf, dass du Gemüse und Früchte aus der Region wählst. Die Orangen für den Orangensaft werden von weither transportiert; Äpfel wachsen hingegen in Österreich.

Portionsgröße bewusst auswählen

Überlege dir vor der Bestellung, wie groß dein Hunger wirklich ist. Auch wenn du das größere Stück essen könntest, frage dich: Willst du es bestellen, weil du so großen Hunger hast oder eher aus Gewohnheit oder vielleicht, weil deine Freunde auch das größere Stück nehmen?

Mineralwasser statt Süßgetränke

Süßgetränke enthalten sehr viele Kalorien und liefern dabei keine oder wenige Vitamine und Mineralstoffe. Eine gute Möglichkeit, Kalorien zu sparen, ist daher, weniger Süßgetränke zu trinken und dafür auf Wasser umzusteigen. Ab und zu – zur Abwechslung – darf's auch gerne mal ein Fruchtsaft oder ein Light-Getränk sein.

Vollkornprodukte bevorzugen

Wenn du anstelle von Weißbrot ein Sandwich aus Vollkornbrot isst, liefert es dir zusätzliche Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

*Gemüse,
Salate und
Früchte haben
verschiedene
positive
Wirkungen*

- Die darin enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe helfen dir, deinen Bedarf zu decken.
- Die darin enthaltenen Nahrungsfasern tun deiner Verdauung gut.
- Die darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe unterstützen dein Immunsystem und schützen die Zellen.

*Gesunde
Ernährung
kann auch
klimafreund-
lich sein!*

- Mehr Informationen zu klimafreundlicher Ernährung
→ www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/ueberblick/umwelt_ethik.cfm

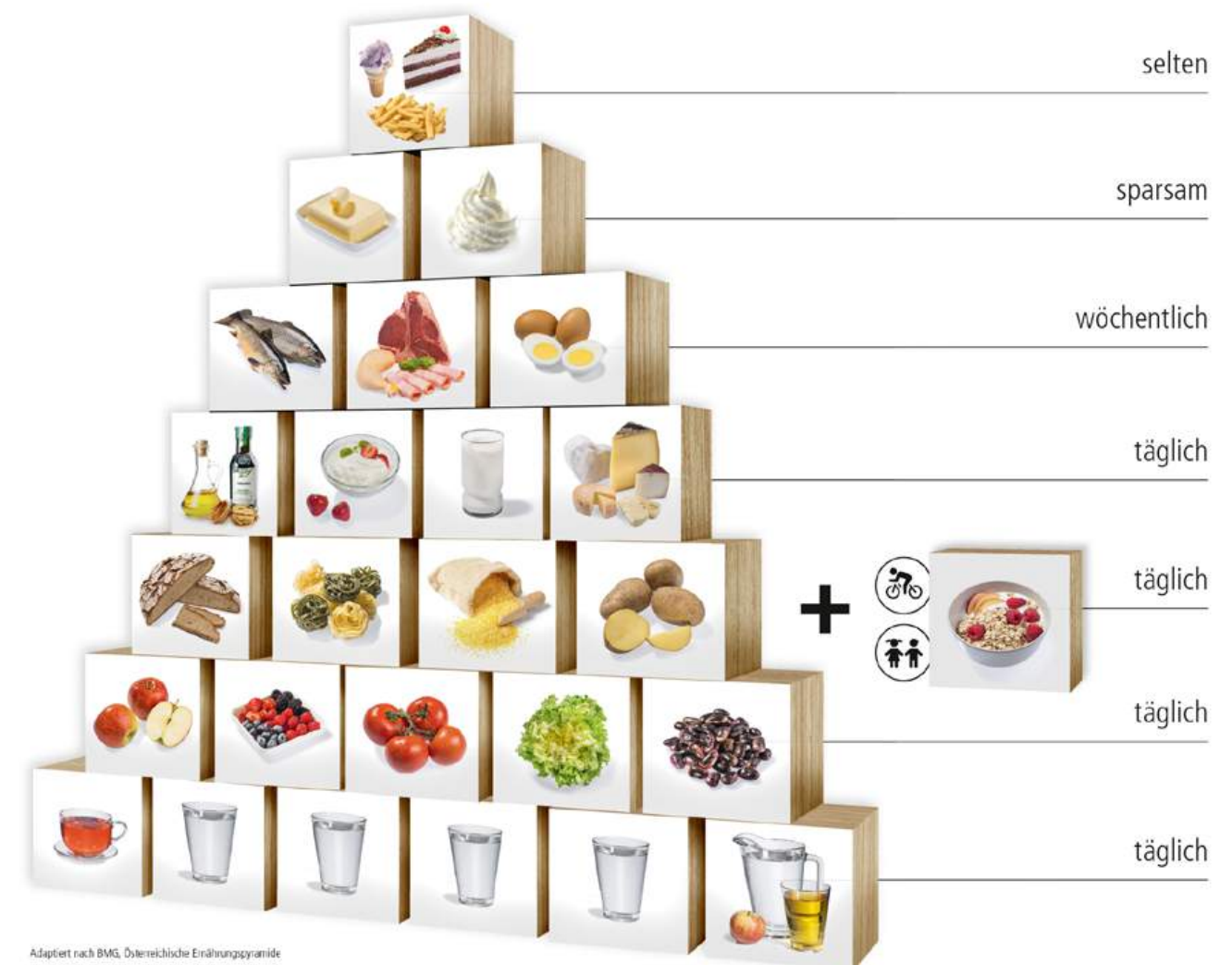
Styria vitalis

Marburger Kai 51/3
8010 Graz
T 0316 / 82 20 94
M gesundheit@styriavitalis.at
W www.styriavitalis.at

DIE STEIRISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Dein Weg zum gesunden und klimafreundlichen Genuss

— Nicole Zöhrer, Landwirtschaftskammer Steiermark



Die Landwirtschaftskammer Steiermark hat mit der steirischen Ernährungspyramide die offiziellen Empfehlungen der österreichischen Version mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln in Einklang gebracht.

Die steirische Ernährungspyramide

— zeigt dir den Weg zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung, die deine Gesundheit unterstützt, unsere Region stärkt und die Umwelt schont.

— bietet einen Überblick über optimale Mengenverhältnisse regionaler Lebensmittel, lässt dabei aber genügend Freiraum zur persönlichen Gestaltung des Speiseplans und verdeutlicht auch, dass – abhängig von der Menge – grundsätzlich jedes Lebensmittel ein Bestandteil einer gesunden Ernährung sein kann. Wähle dazu bevorzugt aus dem in der Steiermark verfügbaren saisonalen Angebot!

Portionsgrößen

		1 Portion =
Wasser		1 Glas, das in eine Hand passt
Gemüse, Obst		1 Faust
Brot, Gebäck		1 handflächengroßes Stück*
Getreideflocken		1 Handvoll
Reis (gekocht)		2 Fäuste
Erdäpfel		2 Fäuste
Nudeln (gekocht)		2 Fäuste
Milch, Joghurt		1 Glas, das in eine Hand passt
Käse		2 handflächengroße*, dünne Scheiben
Hüttenkäse		1 Faust
Fleisch, Fisch		1 handtellergroßes**, fingerdickes Stück
Wurst		Bis zu 3 handtellergroße** Scheiben
Nüsse, Samen		2 Esslöffel
Öl		1 Esslöffel
Butter		1 Esslöffel

Adaptiert nach BM, Ernährung „Genuss genießen“
Abwechslung: Portionsgröße für 1-2 Personen, weitere Informationen unter www.steirischesundgenuss.at

*Handfläche: Hand mit Fingern ** Handtellerrand: Hand ohne Finger

Wie groß ist aber eigentlich eine Portion?

Eine gute Orientierungshilfe bietet hier die eigene Hand. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt so den persönlichen Bedarf je nach Alter und Geschlecht.

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE
Täglich 6 Portionen (mind. 1,5 l)
Wasser und alkoholfreie bzw. zuckerarme Getränke.

GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE UND OBST
Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst aus saisonalem und regionalem Angebot.

GETREIDE UND ERDÄPFEL
Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für Sportler und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.

MILCH UND MILCHPRODUKTE
Täglich 3 Portionen (fettärmere Varianten bevorzugen).

FETTE UND ÖLE
Täglich 2 Portionen Fette/Öle, Nüsse oder Samen. Vorzugsweise hochwertige pflanzliche Öle. Streich-, Brat- und Backfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.

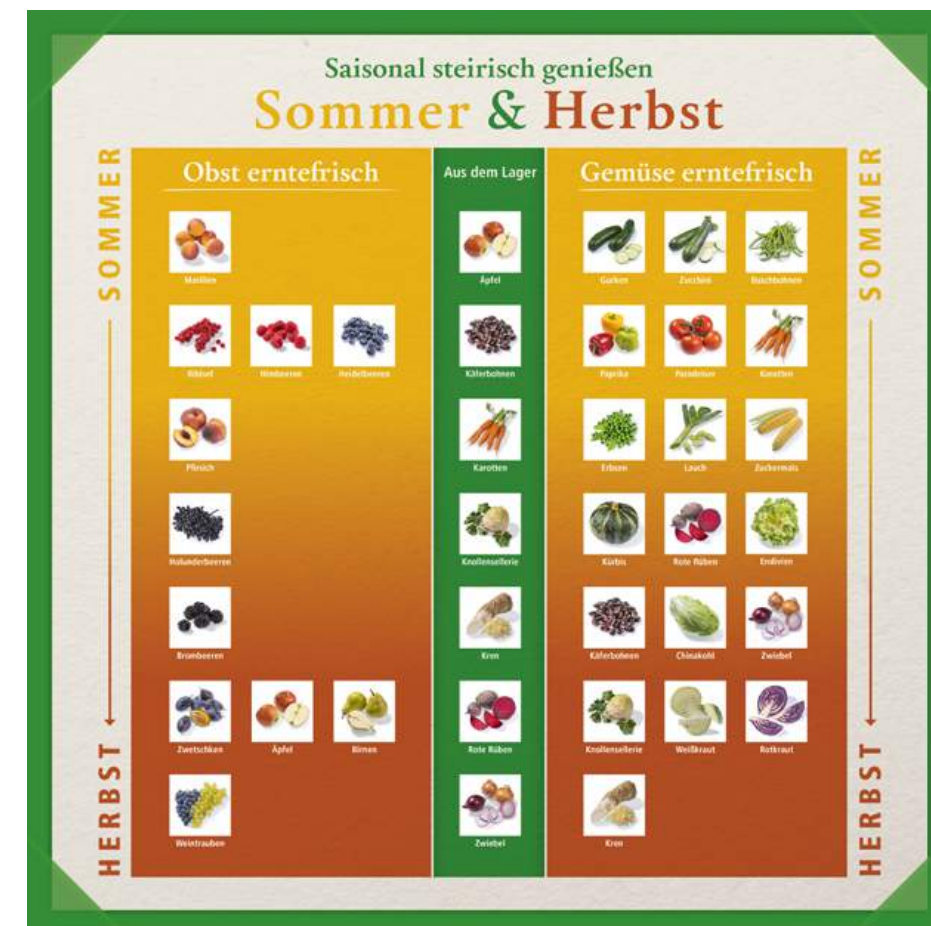
FISCH, FLEISCH, WURST, EIER
Wöchentlich 1–2 Portionen Fisch.
Pro Woche max. 3 Portionen mageres Fleisch oder Wurst.
Pro Woche max. 3 Eier.

FETTES, SÜSSES UND SALZIGES
Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und zuckerreiche Getränke selten, aber dafür mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen.

Wie weiß ich, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat?

WÄHLE OBST UND GEMÜSE JE NACH SAISONALEM ANGEBOT. DAS BRINGT DIR VIELE VORTEILE:

- hohe Konzentration an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen
- mehr Geschmack
- mehr Frische
- mehr Vielfalt
- günstigerer Einkauf
- Unterstützung der heimischen Bäuerinnen und Bauern
- Erhalt der heimischen Kulturlandschaft
- Beitrag zum Umweltschutz



SAISONAL STEIRISCH GENIESSEN!



Wie erkenne ich heimische Lebensmittel im Supermarkt?

Will man über die Herkunft seiner Lebensmittel Bescheid wissen, muss man – wenn man nicht direkt bei der Bäuerin oder dem Bauern kauft – einen genauen Blick auf die Lebensmittelverpackung und ihre Kennzeichnung werfen. An folgenden Zeichen kannst du heimische Produkte erkennen.

AMA-Gütesiegel



Das rot-weiß-rote AMA-Gütesiegel mit der Herkunftsbezeichnung „Austria“ ist auf österreichischen Produkten zu finden, die nach den Qualitätsrichtlinien der AMA produziert wurden.

- Wertbestimmende Rohstoffe stammen zu 100 % aus Österreich.
- Für Zutaten, die nicht in entsprechender Qualität und Menge in Österreich verfügbar sind, gilt ein maximaler Toleranzbereich von 1/3 des Produkts (z. B. Bananen im Fruchtojoghurt).
- Be- und Verarbeitung erfolgen in Österreich.
- Tiere werden in Österreich geboren, gemästet und geschlachtet.

AMA-Biosiegel



Das rot-weiß-rote AMA-Biosiegel mit der Herkunftsbezeichnung „Austria“ ist auf österreichischen Bio-Produkten zu finden. Die Qualitätsanforderungen liegen über jenen der EU-Bio-Verordnung.

- Die landwirtschaftlichen Bio-Rohstoffe stammen zu 100 % aus Österreich.
- Für Zutaten, die nicht in entsprechender Qualität und Menge in Österreich verfügbar sind, gilt ein maximaler Toleranzbereich von 1/3 des Produkts (z. B. Bananen im Fruchtojoghurt).
- Be- und Verarbeitung erfolgen in Österreich.
- Tiere werden in Österreich geboren, gemästet und geschlachtet.

EU-Bio-Logo



Das EU-Bio-Logo findet sich verpflichtend auf allen (vor-)verpackten Bio-Produkten, die gemäß EU-Bio-Verordnung hergestellt wurden.

- Ist beim verpflichtenden Herkunftsnachweis „Österreichische Landwirtschaft“ angeführt, stammen mindestens 98 % der landwirtschaftlichen Bio-Rohstoffe aus Österreich.

BIO AUSTRIA



BIO AUSTRIA ist der Verband österreichischer Biobäuerinnen und Biobauern. Das BIO-AUSTRIA-Logo ist vorwiegend auf direkt vermarkteten Produkten zu finden, die der EU-Bio-Verordnung entsprechen und zusätzlich nach den strengeren Verbandsrichtlinien produziert werden.

- Vorwiegende Verfütterung von hofeigenem Futter

Gutes vom Bauernhof



Die Marke „Gutes vom Bauernhof“ ist auf bäuerlichen Direktvermarktungsprodukten aus Österreich zu finden.

- Es wird überwiegend der am eigenen Hof produzierte Rohstoff verarbeitet.

Geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.)



Geschützte geografische Angabe (g.g.A.)

Diese Siegel finden sich auf österreichischen Traditionslebensmitteln, die aufgrund ihrer Herkunft besondere Eigenschaften aufweisen, beispielsweise:
Pöllauer Hirschbirne g.U.
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Steirischer Kren g.g.A.

Mit diesen Siegeln gekennzeichnete Produkte stammen aus einem definierten Anbau- und/oder Verarbeitungsgebiet einer Region.

- Bei der Kennzeichnung „g.U.“ müssen sämtliche Produktionsschritte in dem angeführten Herkunftsgebiet erfolgen.
- Bei der Kennzeichnung „g.g.A.“ muss mindestens einer der Produktionsschritte in dem angeführten Herkunftsgebiet erfolgen.

Landwirtschaftskammer
Steiermark,
Abteilung Ernährung und
Erwerbskombination
Hamerlinggasse 3
8010 Graz
T 0316 / 80 50 - 12 92
M ee@lk-stmk.at

BIO? FAIR? NACH- HALTIG?

— Magdalena Penz, BA, Südwind Steiermark

Essen ist nicht nur das, was man zu sich nimmt, wenn man hungrig ist, einen DVD-Abend inklusive kleiner Erfrischungen für die Gäste organisiert, oder sich einen Pausensnack holt

Jedes Nahrungsmittel oder seine Bestandteile werden von jemandem angebaut, hergestellt, geerntet, verpackt, weiterverarbeitet, verkocht, zubereitet usw. Werden Speisen am Markt, im Discounter, im Café oder im Einkaufszentrum gekauft, treten infolgedessen Fragen über das Produkt auf:

Handelt es sich um ein Bio-Produkt?
Wurde es fair gehandelt?
Wurde es nachhaltig hergestellt?

Ob ein Produkt bio(-logisch), fair und nachhaltig hergestellt worden ist, sagt viel darüber aus, wie wertvoll dieses Essen für den eigenen Körper und jene Menschen, die am Herstellungsprozess beteiligt waren, ist. Konsum (jeglicher Art: von Lebensmitteln, Bekleidung, IT-Waren oder anderem) wirkt sich insofern auch global auf eine Reihe unterschiedlicher AkteurInnen aus.

Dieser Artikel möchte

- Hintergrundinformationen zu den drei genannten Schlagwörtern (bio, fair und nachhaltig) geben
- (Weltweite) Auswirkungen bestimmter Konsumgewohnheiten aufzeigen
- Einige ausgewählte Alternativen zum konventionellen Konsum in Graz und der Steiermark vorstellen

- Literatur und Filmvorschläge anbieten, um sich weiter mit der Materie auseinanderzusetzen zu können

Was bedeutet es, wenn ein Lebensmittel BIO, FAIR und NACHHALTIG produziert wurde?

Alle drei Begriffe greifen wechselseitig ineinander, so sind biologisch hergestellte Nahrungsmittel meist auch nachhaltig hergestellt bzw. bedeutet eine sozial nachhaltige Produktionsweise etwa, dass ein jeweiliges Produkt auch fair gehandelt worden ist usw.

Bio-Lebensmittel sollen im Vergleich zu herkömmlichen Lebensmitteln einem höheren Qualitäts- und Geschmacksstandard entsprechen, der von unterschiedlichen Kontrollinstanzen überprüft und durch entsprechende Siegel gekennzeichnet wird. „Bio“ bedeutet einfach ausgedrückt, dass die Lebensmittel, die jemand in Händen hält, unter geringeren Belastungen für die Umwelt hergestellt wurden als jene Produkte, die im Supermarkt ohne Siegel daneben liegen. Bei der Herstellung wird besonders auf den geringen Ausstoß von Schadstoffen und Treibhausgasen geachtet, so dass etwa die Qualität des bebauten Bodens und die Artenvielfalt weiterhin erhalten bleiben¹. Das wird erreicht, indem vor allem auf chemische Düngemittel und genverändernde Substanzen verzichtet wird, während gleichzeitig eine bestimmte Fruchtfolge für den Boden gewährleistet und keine Monokulturen angebaut werden. (Fruchtfolge bedeutet, dass auf einer bestimmten landwirtschaftlichen Fläche unterschiedliche Pflanzen

nacheinander angebaut werden und nicht jede Saison das gleiche. Bei Monokulturen wird über mehr als fünf Jahre stets die gleiche Frucht/Pflanze angebaut, was den Boden schädigt, da ihm immer die gleichen Stoffe durch die Pflanzen entzogen werden, und die Felder sind dann auch anfälliger für die Verbreitung von Schädlingen.) Der biologische Landbau stellt damit eine höhere Lebensmittelqualität sicher und spart Ressourcen ein².

Zusammengefasst muss ein typisches Bio-Produkt also unter anderen folgende Kriterien erfüllen³:

- Artgemäße Tierhaltung und Fütterung mit biologischem Futter
- Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und leicht lösliche mineralische Düngemittel
- Erhaltung und Steigerung der Bodengesundheit und Fruchtbarkeit durch schonende Bodenbearbeitung
- Natürliche, organische Dünger und ausgewogene Fruchtfolge
- Verzicht auf den Einsatz von Gentechnik in allen Bereichen des Biolandbaus (was insofern positiv ist, da Gentechnik nicht nur die Artenvielfalt bedroht, sondern oft auch einen erhöhten Einsatz von Pestiziden auf den Feldern erfordert, oder z.B. Nutzinsekten geschädigt werden, wenn es sich um genveränderte, insektenresistente Pflanzen handelt⁴)

Es gibt eine Reihe von Siegeln, die unterschiedliche Garantien im Herstellungsprozess eines Produkts kennzeichnen. In den letzten Jahren sind etwa viele Supermarktketten dazu übergegangen, eigene Siegel zu entwerfen, die aber nicht unbedingt hohen Qualitätsstandards entsprechen müssen bzw. auch nicht von externen Kontrollstellen geprüft werden.

In Österreich werden vor allem zwei Siegel für die Kennzeichnung von Bio-Lebensmitteln verwendet: Das AMA-Biosiegel und das Bio-Logo der Europäischen Union. Sie sind unabhängig, staatlich genehmigt und zertifizieren Produkte, deren Herkunft nachvollziehbar ist und deren Zutaten biologisch und naturbelassen angebaut wurden. Auch für Verpackung und Herstellungspraxen im Betrieb gibt es Richtlinien, die jährlich kontrolliert werden⁵.

Nahrungsmittel (vor allem aber auch Kleidung, Schuhe, technische Geräte, Rosen usw.) sollen nicht nur ökologischen Standards entsprechen, die die Qualität des Essens sicherstellen. Je nachdem, woher ein Produkt ursprünglich kommt, sind z. B. vom Anbau bis zum Konsum durch die Endverbraucherin, den Endverbraucher eine Vielzahl an ZwischenhändlerInnen vom letztlich für ein Produkt bezahlten Einkaufspreis abhängig. Fair gehandelt bzw. fair gekauft bedeutet, dass ein Produkt von Menschen unter gerechten, würdigen Arbeits- und Lebensbedingungen hergestellt wurde.

Produkte mit Siegeln wie dem FAIRTRADE-Siegel sollen diese würdigen Bedingungen besonders für ProduzentInnen aus dem globalen Süden garantieren⁶.

Kriterien, die den fairen Handel auszeichnen, sind

- Bekämpfung der Armut von ökonomisch benachteiligten und ausgeschlossenen ProduzentInnen
- Gegenseitiger respektvoller Umgang durch Transparenz und Rechnungslegung
- Möglichkeiten für PartnerInnen zu schaffen, sich weiterzubilden und mehr Kompetenzen zu erlangen.
- Schaffung eines erweiterten Bewusstseins in der Bevölkerung für die hohen Fairtrade-Standards
- Zahlung eines fairen und gleichen (für Männer und Frauen) Preises
- Würdigung der Arbeit von Frauen, Verbesserung ihrer Situation (Empowerment)
- Gesundheitlich unbedenkliche, gute Arbeitsbedingungen
- Keine ausbeuterische Kinderarbeit
- Unterstützung eines nachhaltigen, verantwortungsvollen Umgangs mit der Umwelt
- Keine Profitmaximierung auf Kosten der ProduzentInnen, sondern sozial und ökonomisch fördernde Handelsbeziehungen

Mit dem Kauf von fair produzierten und fair gehandelten Produkten unterstützt man durch den Mehrpreis besonders die Kooperativen der Kleinbäuerinnen und Kleinbauern und sichert deren geregelte Arbeitsbedingungen sowie den umweltschonenden Anbau vor Ort und die etablierten, transparenten Handelsbeziehungen. Denn genau diese lokalen Genossenschaften und Zusammenschlüsse der ProduzentInnen in Ländern des globalen Südens sind die HandelspartnerInnen von FAIRTRADE, von denen Produkte wie Kaffee, Tee, Kakao, Schokolade, Reis, Baumwolle usw. kommen⁷.

Fair ist ein Preis dann, wenn neben den gesamten Produktionskosten auch die Lebenshaltungskosten für die Familien gesichert sind und darüber hinaus auch noch ein Rest übrig bleibt, mit dem Gemeinschaftsprojekte für die Genossenschaften verwirklicht werden können. Faire Handelspartnerschaften bedeuten auch das Sicherstellen langfristiger Zusammenarbeit, gesicherte Verträge zwischen HandelspartnerInnen und den Kleinbäuerinnen und Kleinbauern sowie Vorauszahlungen, wenn sie notwendig sind.

Werden fair gehandelte Produkte z. B. im Weltladen gekauft, verbleibt das ausgegebene Geld vollständig im Fairen Handel und stärkt diesen Kreislauf, was nicht der Fall ist, wenn das gleiche Produkt in einem Supermarkt besorgt wird. Das FAIRTRADE-Gütesiegel steht aber in beiden Fällen für Produkte, deren Herkunft rückverfolgbar ist und welche zu fairen Bedingungen hergestellt und gehandelt wurden⁸.



Das Stichwort „nachhaltig“ ist seit den späten 1980er-Jahren aus umweltpolitischen Debatten nicht mehr wegzudenken. In Bezug auf Essen und Ernährung hat nachhaltiger Konsum vor allem damit zu tun, dass auf eine Art konsumiert werden soll, die weder Schaden für jene Menschen anrichtet, die in anderen (oft wirtschaftlich schwächeren) Teilen der Erde leben, noch für Menschen kommender Generationen.

Wie bereits die beiden Begriffe „bio“ und „fair“ davor, so soll auch Nachhaltigkeit nach sozialen, ökologischen und ökonomischen Standpunkten differenziert betrachtet werden: Wenn ich Produkte beziehe, die unter größter Sorgfalt hergestellt wurden, deren ProduzentInnen aber mit unmenschlichen Arbeitsbedingungen konfrontiert sind, dann kann nicht von einem nachhaltigen Produkt gesprochen werden.

Von der Produktion über die Verarbeitung und Distribution hat der Konsum von Lebensmitteln Einfluss auf Umwelt und Gesellschaft:

- Emissionen
- Bodenkontamination
- Artensterben
- Flächenverbrauch
- Energieintensität
- Marktmacht einzelner Unternehmen
- Bauernhofsterben
- Staatliche Subventionen und ihre globalen Auswirkungen
- Ernährungsbezogene Krankheiten
- Übergewicht bzw. Hunger
- und viele weitere Faktoren, die während der ganzen Produktions- und Konsumationskette bedacht werden müssen

Private Haushalte und die Industrie steuern mit ihrem Konsumverhalten wesentlich, ob und wie etwas produziert wird. Ob eine Vielfalt an nachhaltig produzierten Bio-Lebensmitteln im Supermarkt vorhanden ist, hängt auch davon ab, wie stark die Nachfrage danach ist.

Wie sich die eine oder andere Art von Konsum auf einer größeren Skala weltweit auswirken kann, lässt sich am Beispiel Fleischkonsum ablesen: Flächen, die im In- und Ausland z. B. für die Produktion von Futtermitteln für das Vieh belegt werden, die Belastung der Umwelt durch die Intensität der Tierhaltung und anfallende Emissionen ergeben ein weites Netz an involvierten und betroffenen Parteien. So entsteht beinahe die Hälfte aller Treibhausgasemissionen durch die Produktion tierischer Lebensmittel. Auch die Menge an Was-



ser, die für die Versorgung der Tiere und in der Fleischverarbeitung aufgewendet wird, muss beachtet werden.

Je biologischer Lebensmittel produziert werden, je weniger sie vor dem Kauf schon verarbeitet und je regionaler und saisonaler sie erzeugt worden sind, desto nachhaltiger wird auch konsumiert⁹.

Die Entscheidung für oder gegen bestimmte Lebensmittel und Essgewohnheiten prägen nicht nur uns selbst und unsere lokale Umwelt, sondern bestimmen auch, mit welchen Chancen bzw. Benachteiligungen Mensch und Umwelt in weiter entfernten Regionen rechnen können. Für eine immer weiter anwachsende Weltbevölkerung besteht auch ein steigender Bedarf an Lebensmitteln. Die Treibhausgase, die dabei im Landwirtschafts- und Industriesektor anfallen, sind zwar enorm, es lassen sich aber durchaus Unterschiede zwischen konventionell und biologisch hergestellten Produkten (zugunsten letzterer) nachweisen¹⁰.

CHECKLISTE, um Produkte auf Nachhaltigkeit und (globale) Verträglichkeit zu prüfen

- ✓ Bio?
- ✓ So wenig wie möglich vorab verarbeitet?
- ✓ Regional bzw. nahe erzeugt mit kurzen Transportwegen?
- ✓ Saisonal?
- ✓ Geringes Abfallaufkommen?
- ✓ Faire Entlohnung der ProduzentInnen?

1 vgl. Brunner 2009: 40

2 Lebensmittelbericht 2010: 112

3 vgl. <http://amainfo.at/bioinfoat/was-ist-bio>, 20.03.2017

4 vgl. <https://www.bund.net/landwirtschaft/gentechnik/risiken/>, 24.03.2017

5 vgl. <http://amainfo.at/bioinfoat/was-ist-bio/bio-erkennen/>, 21.03.2017

6 vgl. Stadtspariergang Graz 2014: 3

7 vgl. <https://www.fairtrade.at/was-ist-fairtrade/fairtrade-standards.html>, 22.03.2017

8 vgl. Rizzo 2012, 7ff

9 vgl. <https://www.bund.net/landwirtschaft/gentechnik/risiken/>, 24.03.2017

10 vgl. Lebensmittelbericht 2010: 101ff).

— Nicole Zöhrer, Landwirtschaftskammer Steiermark

Bäuerinnen und Bauern decken den Steirerinnen und Steirern täglich einen reichhaltigen Tisch. Sie liefern wertvolle Produkte, die es nicht verdienen, im Müll zu landen. Das Projekt „restlos g'scheit essen“ der Abteilung Ernährung und Erwerbskombination der Landwirtschaftskammer Steiermark zielt darauf ab, Konsumentinnen und Konsumenten zu einem verantwortungsvollen Umgang mit den bäuerlichen Produkten aus der Region im Besonderen und mit Lebensmitteln im Allgemeinen zu ermuntern.

700 Liter Wasser werden benötigt, bis 1 kg Äpfel geerntet ist.

1.300 Liter Wasser braucht es, bis 1 kg Brot entstanden ist.

5.000 Liter Wasser fließen für die Herstellung von 1 kg Käse.

15.000 Liter Wasser benötigt die Produktion von 1 kg Rindfleisch.

Lebensmittel im Müll

In Österreich landen jährlich rund 166.000 Tonnen originalverpackte und angebrochene Lebensmittel im Müll. Dies entspricht in etwa dem Verbrauch an Lebensmitteln der Einwohner von Graz in einem Jahr.

Aus der Restmüllanalyse des Landes Steiermark geht hervor, dass jede Steirerin, jeder Steirer im Jahr rund 4 kg an originalverpackten und angebrochenen Lebensmitteln wegwirft. Der Anteil an originalverpackten Lebensmitteln beträgt dabei 1,8 kg pro EinwohnerIn. Bei 1,2 Millionen EinwohnerInnen in der Steiermark landen dementsprechend jährlich ca. 5000 Tonnen an Lebensmitteln im Müll. Diese Menge an Lebensmitteln stellt einen Gesamtwert von annähernd 20 Millionen Euro dar.

Auswirkungen auf die Umwelt

Jedes Lebensmittel braucht für seine Produktion wertvolle Ressourcen: Ackerboden, Wasser und Dünger sowie Energie für Ernte, Verarbeitung und Transport. Diese Ressourcen werden mit jedem weggeworfenen Lebensmittel sinnlos verschwendet.

Für den Anbau des Getreides, das jährlich in Österreich in Form von Brot weggeworfen wird, sind ca. 20.000 ha Ackerfläche nötig. Das entspricht beinahe der Ackerfläche des gesamten ehemaligen Bezirks Feldbach.

50 % weniger Lebensmittelverschwendung hätte dieselbe Auswirkung auf das Weltklima, wie wenn jedes zweite Auto wegfallen würde.

Heimische Lebensmittel sind kostbar, weil ...

- kurze Transportwege die Frische der Ware garantieren.
- flächendeckende Kontrollen Sicherheit geben.
- optimal gereifte Produkte besonders reich an Inhaltsstoffen sind.
- kurze Transportwege die Umwelt schonen.
- heimische Produktion zum Erhalt unserer Kulturlandschaft beiträgt.
- die Wertschöpfung in der Region bleibt.
- Arbeitsplätze in der Landwirtschaft und Verarbeitung erhalten bleiben.
- die regionale Identität gestärkt wird.
- die Sorten- und Geschmacksvielfalt erhalten bleiben.
- sie unsere Versorgung garantieren.

Was kann ich persönlich gegen die Lebensmittelverschwendung tun?

RICHTIGER UMGANG MIT DEM MINDESTHALTBARKEITSDATUM

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt an, bis wann das ungeöffnete Lebensmittel bei angemessenen Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften wie Konsistenz, Farbe, Geschmack und Geruch mindestens behält. Viele Produkte sind auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar. Prüfe sorgfältig: Schaue, rieche und schmecke, ob untypische Veränderungen festzustellen sind!

Das Verbrauchsdatum wird bei leicht verderblichen Lebensmitteln statt des Mindesthaltbarkeitsdatums angegeben (z. B. bei Faschiertem). Die Angabe eines Verbrauchsdatums bedeutet,

dass die Ware eine nur sehr beschränkte Lagerfähigkeit aufweist und bis zu diesem Datum verbraucht werden soll.

Nach Ablauf des Verbrauchsdatums sollte das Lebensmittel nicht mehr verzehrt werden, da es gesundheitsschädlich sein kann!

EINKAUFEN MIT KÖPFCHEN

- Einkauf sorgfältig planen und Einkaufszettel schreiben!
- Nie hungrig einkaufen gehen!
- Auf große Einkaufswagen verzichten!
- Grundpreise vergleichen!
- Sonderangebote überprüfen!
- Doppelpackungen nachrechnen!
- Bei Kombipackungen Einzelpreise checken!
- Notwendigkeit von Großpackungen überdenken!
- Verlockungen an der Kassa widerstehen!



DEN KÜHLSCHRANK RICHTIG EINRÄUMEN

- Getränke sowie Marmelade, Eier, Butter oder Senf kommen in die dafür vorgesehenen Fächer in der Kühlschranktür.
- Das oberste Fach ist das Wärmste. Hierhin gehören Käse sowie fertige Speisen.
- Der ideale Ort für Milchprodukte ist das mittlere Fach mit 4–5 °C.
- Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Wurst sind an der kältesten Stelle zu lagern. Diese befindet sich über der dicken Platte über den Gemüsefächern.
- Obst, Gemüse und Salate gehören ins Gemüsefach.

Weiterführende Angebote zur Initiative restlos g'scheit essen

Wanderausstellung

Diese Wanderausstellung wurde im Rahmen des Projektes „restlos g'scheit essen“ erstellt und wird gerne an interessierte Institutionen verliehen. Sie konfrontiert auf zehn Rollups mit der aktuellen Lage der Lebensmittelverschwendung, zeigt aber gleichsam, was jede und jeder einzelne von uns dagegen tun kann.

Workshop

Der Workshop richtet sich an interessierte Jugendliche und basiert auf dem Film „Essen im Eimer“, der die Problematik der Lebensmittelverschwendung anschaulich aufzeigt. Im anschließenden Stationenbetrieb wird erarbeitet, was jede und jeder von uns persönlich gegen diese Lebensmittelverschwendung tun kann: Wie kaufe ich richtig ein, wo werden Lebensmittel am besten gelagert und was hat es mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum auf sich?

Landwirtschaftskammer
Steiermark,
Abteilung Ernährung und
Erwerbskombination
Hamerlinggasse 3
8010 Graz
T 0316 / 80 50 - 12 92
M ee@lk-stmk.at

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT – EIN (KOOPERATIONS-)THEMA FÜR DIE OFFENE KINDER- UND JUGENDARBEIT¹

— Ulrich Deinet, Hochschule Düsseldorf

Die Kinder- und Jugendarbeit in Deutschland ist in die Gestaltung des schulischen Ganztags eingebunden und dabei spielt das Thema „Ernährung und Gesundheit“ eine wichtige Rolle. In vielen Bundesländern ist der Ausbau von Halbtags- zur Ganztagschule nur mit außerschulischen Partnern möglich, zu denen auch die Offene Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) gehört. So führen Einrichtungen der OKJA Freizeit- und Sportangebote meist im Bereich des Nachmittags an Schulen oder – je nach Entfernung zu Schulstandorten – auch in den eigenen Räumlichkeiten durch. Diese Form der Kooperation wird fachlich durchaus kontrovers diskutiert hinsichtlich der Gefahr der Inpflichtnahme der OKJA durch Schulen und der Chance, durch Angebote an Schulen auch Kinder und Jugendliche zu erreichen, die von sich aus die Einrichtungen nicht besuchen würden.

Um diese Fragen zu klären, wurden in den letzten Jahren einige Studien zur Kooperation von Jugendarbeit und Schule (s. u.) durchgeführt, und diese zeigen, dass auch das Thema Ernährung vielfältige Möglichkeiten und Kooperationen zwischen Schulen und der Offenen Kinder- und Jugendarbeit bietet.

Ernährung im Ganztag als Kooperationsthema von Jugendarbeit und Schule

Bei der Kooperation zwischen Jugendarbeit und Schule spielt die „Über-Mittag-Betreuung“ eine wesentliche Rolle: In vielen Einrichtungen in Deutschland werden im Rahmen von Ganztagsangeboten Mittagsverpflegungen angeboten, es wird gekocht und gemeinsam gegessen. Dies geschieht einmal in familiärer Atmosphäre in Kleingruppen oder in einer mensaähnlichen offenen Situation. Auch die Umsetzung erfolgt sehr unterschiedlich: In manchen Einrichtungen scheint die Mittagsverpflegung ein eher nebensächlicher Aspekt zu sein, während andere Angebote (besonders vor dem Hintergrund des Themas „Ernährung und Gesundheit“) sehr ernst genommen werden und als feste Bestandteile der Konzeption mit pädagogischen Zielen verankert sind.

Neue Entwicklungen zeigen, dass zahlreiche Schulen an Einrichtungen der Jugendarbeit herantreten, um im Bereich der Mittagsverpflegung zu kooperieren und von dem entsprechenden „Know-how“ zu profitieren. Insbesondere ist dies bei Gymnasien der Fall, die aufgrund der Verkürzung der Schulzeit von neun auf acht Jahre und der damit verbundenen Verlängerung der Schultage bis in den Nachmittag quasi zu Ganztagschulen geworden sind. Es gilt auszuloten, welche Formen der Gestaltung der mittäglichen Ernährungssituation es im Rahmen von Ganztagsangeboten und der Kooperation von Jugendeinrichtungen und Schule gibt, welche Chancen und Probleme damit verbunden sind und wie mögliche Perspektiven fachlicher Weiterentwicklung dieses Angebotes aussehen könnten. Das Thema differenziert sich in zwei Vorgänge, die kombiniert, aber auch getrennt voneinander gesehen werden können: Zum einen geht es um die Zubereitung von Mahlzeiten (eine in der Jugendarbeit verbreitete Aktivität, z. B. in Form von Kochgruppen) und zum anderen um die gemeinsame Nahrungsaufnahme. Diese Aspekte gehören bei der Gestaltung des Gesamtsettings oft zusammen, etwa im Rahmen der Gruppenarbeit in der Jugendarbeit – zunächst kocht man zusammen und dann isst man gemeinsam. Trotzdem müssen diese beiden Aspekte im Rahmen des Ganztags auch unterschieden werden, da sie aus organisatorischen Gründen getrennt werden.

Aus Sicht der Kinder- und Jugendarbeit zählen ernährungsphysiologische Aspekte als meist weniger wichtig, gewinnen aber vor dem Hintergrund des öffentlich diskutierten Motivs „Gesundheit und Ernährung“ an Bedeutung.

¹ Überarbeitete Fassung des Beitrags: Ulrich Deinet: Essen im Ganztag als Kooperations-thema von Jugendarbeit und Schule, in: Rose, Lotte/ Sturzenhecker, Benedikt: „Erst kommt das Fressen ...!“ Über Essen und Kochen in der Sozialen Arbeit, Wiesbaden, 2009, S. 121–137

Vorrangiges Interesse in der Jugendarbeit gilt der Gestaltung einer sozialen Situation, sowohl bei der Zubereitung als auch bei der Nahrungsaufnahme selbst. Ausgehend von der Tradition der Jugendarbeit, als Gesellungsform von Jugendlichen in Gruppen, spielen die gemeinsame Zubereitung und Gestaltung der Essenssituation vielfach eine wichtige Rolle. Kochen und Essen bieten oftmals Anlässe für Gespräche oder Kontaktaufnahme: So werden immer wieder Situationen beschrieben (z. B. aus Mädchen- und Jungengruppen), in denen gemeinsame Zubereitung und Nahrungsaufnahme wichtige Medien für die Kommunikation spezifischer Themen darstellen. Im Folgenden werden deshalb beide Varianten beschrieben, die je nach Konzept und organisatorischem Rahmen der Kooperation zwischen Jugendarbeit und Schule unterschiedlich akzentuiert werden.

Konzeptionelle Varianten

Die im Rahmen der o. g. Studie durchgeführten qualitativen Interviews geben Aufschluss über unterschiedliche konzeptionelle Varianten der Gestaltung der Verpflegungssituation in Ganztagsangeboten. Es geht dabei nicht nur um die Gestaltung des Mittagessens, sondern um das gesamte Setting der Bearbeitung des „Ernährungsthemas“ in der Kooperation zwischen Jugendarbeit und Schule.

Jugendeinrichtung

übernimmt Schulmensa

Beispiel aus der Studie

Ab dem Schuljahr 2009/2010 wird die Jugendeinrichtung in einer Kleinstadt eigene Räume in der Hauptschule erhalten (sogenannte „Sozialräume“ sowie ein Büro) und damit auch die Trägerschaft des Ganztags übernehmen. Aktuell wird an einem Konzept gearbeitet, welches in Kürze im Schulausschuss vorgetragen wird. Zudem ist die Einrichtung damit beauftragt worden, ein Konzept für die neu entstehende Schulmensa auszuarbeiten – inhaltlich, methodisch sowie auch architektonisch.

Der Auftrag wurde offiziell von der Schulkonferenz an die Gemeindeverwaltung (die Gemeinde ist Träger der Jugendeinrichtung) erteilt. Man hofft darauf, dass mit dem Umzug in die Schule und die Errichtung der neuen Mensa die Lehrerschaft größeres Interesse an der Übermittagbetreuung entwickelt und z. B. gemeinsam mit Schülern dort zu Mittag isst.

Das Beispiel aus der Studie zeigt, wie Jugendarbeit ihre Kompetenz auch in die Gestaltung einer Mensa einbringen kann und damit die Ernährungssituation an einer Schule intensiv mitgestaltet.

Ergänzttes Cateringessen

Beispiel aus der Studie

Über die Hausaufgabenbetreuung hinaus wird über ein Cateringunternehmen ein warmes Mittagessen angeboten, zusätzlich gibt es Snacks, Obst und Süßigkeiten. Regelmäßig findet ein „Essensfest“ statt. Lässt es der Personalschlüssel zu, wird zudem ein bis zwei Mal wöchentlich selbst gekocht, damit besser auf die Bedürfnisse der Kinder eingegangen werden kann (dies findet eher im Winter statt).

Typisch für diese Variante ist die Kooperation mit einem Cateringunternehmen, das die Schule oder die Jugendeinrichtung beliefert. Oft werden diese Mahlzeiten dann durch eigene Möglichkeiten ergänzt bzw. es wird gelegentlich auch selbst gekocht. Die Gesundheitsbestimmungen lassen es allerdings oftmals nicht zu, dass in der Einrichtung gekocht wird. Das Cateringangebot wird aufgrund der Kosten von den Kindern und Jugendlichen nur zum Teil genutzt, was eine schwierige Situation entstehen lässt: Auf der einen Seite Kinder (Familien), die sich das Angebot leisten können, auf der anderen Seite solche, die dazu nicht in der Lage

sind und im schlimmsten Fall hungrig bleiben (falls sie sich auch nicht von zu Hause etwas mitbringen).

Pädagogische Betreuung

des Mittagessens, dessen Organisation von schulischer Seite übernommen wird

Beispiel aus der Studie

Die Übermittagbetreuung in der Jugendeinrichtung beinhaltet eine warme Mahlzeit. Die Organisation dieses Mittagessens wurde aber an den Förderverein abgetreten, die Einrichtung übernimmt lediglich die pädagogische Betreuung. Der Förderverein ist hierbei verantwortlich für die gesamte Logistik wie Einkauf, Speiseplanerstellung etc. Er zieht die Essensbeiträge der Eltern ein und arbeitet dabei kostendeckend. Der Beitrag für das Mittagessen beträgt 40 Euro monatlich. Es wird berichtet, dass eine kostendeckende Organisation von der Jugendeinrichtung selbst gar nicht zu leisten wäre, zumal die Einnahmen aus dem ÜMB-Budget abgeführt werden müssten. Für die Zubereitung der Mahlzeiten wurde eine Köchin auf Honorarbasis eingestellt. Diese ist zusammen mit der ersten Vorsitzenden des Fördervereins auch für die Gestaltung des Essensplans verantwortlich. Das Essen wird täglich frisch zubereitet, an besonderen Ereignissen wie z. B. Geburtstagen wird zudem Kuchen gebacken und gemeinsam gefeiert.

Bei dieser Variante bleibt die Jugendarbeit entlastet von der organisatorischen Gestaltung des Mittagessens, übernimmt aber weiterhin die pädagogische Betreuung, sodass Ernährung und das gemeinsame Essen zentrale Kooperationsthemen bleiben. Verbunden ist dieses Vorgehen mit einer konkreten Zielsetzung der Einrichtung im Bereich Gesundheit und Ernährung, die sich auch in der Konzeption niederschlägt:

„Bei einem betreuten Angebot über den Mittag sollten die Kinder während des langen Tages eine warme Mahlzeit bekommen. Die Einrichtung bietet daher ein Mittagessen zum Selbstkostenpreis an. Durch Fast Food, alltägliche Hektik und Individualisierung verliert das gemeinsame Essen derzeit zunehmend an Qualität und damit auch seine kulturelle Bedeutung selbst. Wir wollen diesem Trend entgegensteuern, indem wir den Kindern mit dem Mittagessen eine Form des gegenseitigen Erlebens bieten. Damit bieten wir den Kindern einen festen, ritualisierten Bezugspunkt im Tagesablauf, an dem sie Gemeinschaft kommunikativ (er-)leben

können und Essen nicht nur als Nahrungsaufnahme verstehen“ (Konzeption der Einrichtung).

Zahlreiche Einrichtungen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit lassen sich durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Rahmen des Projektes „Projekte im Bereich der Gesundheitsförderung“ zertifizieren und verfolgen deshalb konzeptionell sehr deutliche Ziele im Bereich von Gesundheit und Ernährung. Vor diesem Hintergrund wird das Mittagessen nicht ausschließlich als organisatorische Aufgabe, sondern eher als pädagogischer Auftrag gesehen und entsprechend gestaltet.

Jugendeinrichtung gibt die Organisation und pädagogische Betreuung des Mittagessens an die Schule ab

Beispiel aus der Studie

Das Mittagessen wird seit dem Sommer 2008 in der schuleigenen Mensa angeboten, zuvor wurde das Mittagessen in der Jugendeinrichtung eingenommen. Durch diese Umstellung konnte ein mit großem Aufwand verbundener Arbeitsbereich abgegeben werden. Es wird berichtet, dass die Organisation des Mittagessens alleine schwierig war. Hinzu kam die schlechte Zahlungsmoral der Eltern, trotz einer moderaten Preishöhe von unter zwei Euro pro Essen. Dies führte dazu, dass von 180 teilnehmenden Kindern lediglich etwa 50 das Essen bezahlten, aber bei deutlich mehr Kindern ein Bedarf bestand. Man ist dazu übergegangen, die Beiträge ausschließlich per Überweisung zu regeln. Zuvor konnten die Eltern bar zahlen, sodass Kinder die Beiträge oft mitbrachten. Dies sei aber zu stark in die pädagogische Arbeit eingeflossen. Frau M. plädiert dafür, dass die Beiträge an ganz anderer Stelle geregelt werden sollten, die von der pädagogischen Arbeit abgekoppelt ist. Bei (muslimischen) Migrantenkindern kommt zusätzlich das Problem hinzu, dass die Eltern bezüglich der Zubereitung des Essens Zweifel haben und etwa befürchten, dass in den Töpfen z. B. generell auch Schweinefleisch gekocht wird.

Bei dieser Variante sind die Organisation und Betreuung des Mittagessens meist nicht mit konkreten pädagogischen Zielen verbunden. Stattdessen geht es eher um die Bewältigung von Kooperationsproblemen mit der Schule, aber auch um die Kommunikation mit den Eltern, insbesondere bezüglich der Bezahlung.

Ernährungsangebote als Reaktion auf die Armut von Kindern und Jugendlichen

In vielen Beispielen der Über-Mittag-Betreuung im Rahmen der Kooperation von Jugendarbeit und Schule taucht immer wieder das Problem auf, dass Kinder und Jugendliche an der Betreuung teilnehmen, aber kein Mittagessen einnehmen können, weil dies von den Eltern nicht finanziert werden kann. Die gesellschaftliche Diskussion um die Notwendigkeit staatlicher Hilfen in diesem Bereich und die Frage, ob den Familien finanzielle Ressourcen zur Verfügung gestellt werden oder besser in eine kostenlose Schulverpflegung investiert werden sollte, hat in zahlreichen Kommunen zu kostenlosen Verpflegungsangeboten geführt. Dafür stehen zum Teil kommunale oder auch Landesprogramme zur Verfügung. Oftmals sind es dabei kommunale Organisationen, die etwa durch die Kooperation zwischen einer Jugendeinrichtung und der kommunalen „Tafel“ eine solche kostenlose Verpflegung erst möglich machen.

Folge der Armutsentwicklung ist auch eine zu beobachtende Ausdehnung des Verpflegungsangebotes auf ein Frühstück, weil zunehmend Kinder und Jugendliche ohne Frühstück in die Schule kommen:

Beispiel aus der Studie

Es wird angestrebt, das Angebot für die Schule homogener und ganzheitlicher zu gestalten. Aktuell arbeitet man an einem Konzept, um bestimmte SchülerInnen bereits vor Schulbeginn zu betreuen. Angedacht ist ein Frühstückstreff an drei Tagen der Woche von 6.30 bis 8.00 Uhr in der Einrichtung. Der Hintergrund ist, dass etliche SchülerInnen, bedingt durch Busverbindungen o. Ä., sich lange vor dem Unterrichtbeginn in der Schule aufhalten und keinen festen Aufenthaltsort haben. Man hofft, mit diesem Angebot auch LehrerInnen anzusprechen, morgens dort z. B. einen Kaffee zu trinken.

Die Beobachtung vieler Lehrerinnen und Lehrer, dass eine wachsende Zahl von Kindern ohne Frühstück in die Schule kommt und dieser Umstand sich auch auf die Lernfähigkeit auswirkt, führt in der Kooperation dazu, dass Frühstückangebote eingerichtet werden (teilweise auch in Kooperation mit den örtlichen „Tafeln“).

Schülercafé

Beispiel aus der Studie

Seit 1994 organisiert das Jugendzentrum ein Schülercafé an einer Hauptschule. Gemeinsam mit SchülerInnen und einigen LehrerInnen wurde ein ehemaliger Fahrradkeller zu einer Teestube umgebaut. Seitdem besteht das Angebot an fünf Tagen in der Woche in der Zeit von 12.30 bis 15.30 Uhr. Der Betrieb wird von zwei (pädagogischen) Honorarkräften geleitet, die die Jugendlichen auch in schulischen und außerschulischen Belangen beraten. Der Besuch des Schülercafés ist nicht verbindlich, sodass die SchülerInnen täglich entscheiden können, ob sie das Angebot in Anspruch nehmen. Viele nutzen das Café, um die Zeit zwischen dem Vormittags- und dem Nachmittagsunterricht zu überbrücken. Der BesucherInnendurchschnitt liegt bei ca. 30 SchülerInnen.

Eine sehr offene Form der Über-Mittag-Betreuung stellen die Schülercafés dar, die es fast ausschließlich im Bereich der Sekundarstufe I gibt. Hier wird ganz bewusst auf eine gemeinsame Ernährungssituation verzichtet. Die Jugendlichen können ihr Mittagessen zum Teil individuell einnehmen oder andere Angebote wahrnehmen. Dieses an Jugendliche gerichtete offene Angebot mit den Prinzipien der Jugendarbeit (Freiwilligkeit und Offenheit) schafft ein Angebot an Schulen, das einen non-formellen Bildungsraum zur Verfügung stellt und insbesondere durch die Selbstorganisation und Partizipation der Jugendlichen gekennzeichnet ist. Solche Schülercafés bilden auch eine Brücke zu weiteren Angeboten der Jugendarbeit.

Gestaltung der Ernährungssituation zwischen „Familien- und Mensamodell“

Die genannten Varianten und Beispiele zeigen ein breites Spektrum unterschiedlicher Gestaltungen der Verpflegungssituation über Mittag. So werden auch Gestaltung und Organisation des Mittagessens zu Kooperationsthemen zwischen Jugendarbeit und Schule, die genau wie andere Themen entweder kooperativ oder durch einen Partner separat gestaltet werden. Interessant sind auch die sehr unterschiedlichen Einschätzungen aus Sicht der Jugendarbeit, die Über-Mittag-Betreuung entweder als reine Organisationsaufgabe betrachtet oder damit sogar inhaltliche Bildungsziele verbindet. Das Mittagessen (gemeinsam gestaltet oder eher im Mensamodell) bildet auch den Übergang zu Nachmittagsangeboten bzw. zur fast immer vorhandenen Schulaufgabenbetreuung. Die beiden Elemente Hausaufgabenbetreuung und Mittagessen sind für die Kinder- und Jugendarbeit im Rahmen der Kooperation mit der Schule inzwischen gängige Konzeptbausteine. Allerdings gehören sie nicht zum klassischen Konzeptspektrum der Offenen Kinder und Jugendarbeit, sondern wurden erst seit Ende der 1980er-Jahre aufgrund veränderter Lebensbedingungen von Kindern und Jugendlichen sowie sich wandelnder Rahmenbedingungen der Jugendarbeit entwickelt.

Die in den Ganztagsangeboten für Grundschulkinder favorisierte Gestaltung der Ernährungssituation in eine familienähnliche Atmosphäre in einer Kleingruppe mit starken sozialen Bezügen könnte man als „Familienmodell“ bezeichnen – im Gegensatz zu einer im Bereich der Sek I verbreiteten Esskultur, in der einzelne Jugendliche oder

Gruppen ihre Mahlzeit individuell einnehmen, die man als „Mensamodell“ beschreiben kann. Das Setting des „Familienmodells“ ermöglicht den Kindern viele soziale Erfahrungen, und das gemeinsame Mittagessen wird von den Fachkräften als pädagogische Gestaltungsaufgabe aufgefasst. Überschaubare Gruppengröße, kontinuierliche Bezugspersonen, feste Zeit- und Raumstrukturen (bis hin zu Tischkarten und festen Plätzen) sind genau die Gestaltungselemente, die sich im „Mensamodell“ (s. u.) nicht oder kaum umsetzen lassen. Die Gestaltung einer familienähnlichen Tischgemeinschaft zielt meist auf Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren ab und knüpft an Elemente der Jugendarbeit (Gruppenarbeit), aber auch an Erfahrungen aus der Hortarbeit an. Charakter und Stärke dieses Modells liegen auf Betonung der sozialen Situation der Nahrungsaufnahme als Tischgemeinschaft gegenüber dem Mensamodell, in dem es vorrangig um Bewältigung von Organisationsproblemen und die „reine“ Nahrungsaufnahme geht. Geeignet ist das Familienmodell nicht für größere Zahlen von Kindern und Jugendlichen (die aber gerade im Rahmen der Ganztagschulentwicklung häufig entstehen) und auch nicht für Jugendliche im Sek I Bereich, denen offenere Formen eher entgegenkommen.

Wie die zitierte Studie zeigt, kooperieren viele Kinder- und Jugendeinrichtungen heute aber im Rahmen von Ganztagsangeboten mit weiterführenden Schulen im Bereich der Sekundarstufe I. Hierin liegt in Nordrhein-Westfalen auch der Schwerpunkt der Gestaltung der Über-Mittag-Betreuung bzw. eines Mittagessens. Es stellt sich für viele Einrichtungen die Frage, wie die Über-Mittag-Betreuung hier pädagogisch gestaltet werden kann und welches Setting den Kindern bzw. Jugendlichen dieser Altersstufe gerecht wird. Vor dem Hintergrund dieser Entwicklung versucht der dritte Teil, verschiedene Varianten der pädagogischen Gestaltung einer Über-Mittags-Situation zu diskutieren: Dabei werden Grundlagen einiger soziologischer Erkenntnisse zur Bedeutung des Essens einbezogen.

Viele Schulen stehen heute vor der großen organisatorischen Aufgabe, eine Über-Mittag-Betreuung zu gestalten, bezüglich derer sie kaum Erfahrungen besitzen. Da gerade die Jugendarbeit konzeptionelle und langjährige praktische Erfahrungen in der (pädagogischen) Gestaltung offener sozialer Settings hat, liegt es nahe, dass sich Schulen an diese als Kooperationspartner wenden.

Gerade im Bereich der Sekundarstufe I beziehen sich schulische Erwartungen und Ansprüche aber weniger auf die Gestaltung einer familienähnlichen Situation mit einer übersichtlichen Zahl von Kindern, sondern eher auf die Organisation eines rationellen Mensabetriebs für viele. Dabei stehen Zeitfragen oft an vorderster Stelle, denn für das Essen steht nur ein bestimmtes Zeitbudget zur Verfügung. Mangelnde Räumlichkeiten sowie nicht vorhandener Platz schaffen zum Teil zusätzlich schwierige Ausgangsbedingungen. Die oft äußerst engen räumlichen und zeitlichen Vorgaben erinnern an die historische Entwicklung der Gemeinschaftsverpflegung in großen Institutionen. Die Essenssituation muss sich hier völlig der dominanten Funktion der Organisation unterordnen. Ein Verweilen beim und nach dem Essen, ausufernde Gespräche, chaotische Tischordnungen und offene Zeiten/Endpunkte können die Funktionalität der zentralen Organisationsabläufe behindern. Auch wenn es hier um die Kooperation von Jugendarbeit und Schule inklusive der pädagogischen Ziele und nicht (nur) um die Organisation des Mittagessens in einer großen Institution geht, stehen doch organisatorische Aspekte immer wieder im Vordergrund. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass viele Jugendeinrichtungen in diesem Bereich kein geeignetes Thema für eine Kooperation sehen, sind sie doch selbst organisatorisch überfordert oder sehen keinen pädagogischen Sinn darin, sich an der nur funktionalen Gestaltung solcher Situationen zu beteiligen. Dennoch muss einschränkend gesagt werden, dass es in der Kooperation zwischen Jugendarbeit und Schule selten um Mensen an großen Ganztagschulen geht, sondern um die kleineren, aber weit verbreiteten Formen von Ganztagsangeboten, in deren Gestaltung die Jugendarbeit viele Erfahrungen einbringen kann und die sie auch viel stärker aktiv für ihre pädagogischen Arbeitsprinzipien und Inhalte nutzen könnte.

Wie für die Jugendarbeit typisch, ist das Spektrum der konzeptionellen Varianten sehr breit gefächert und reicht vom Familien- bis zum Mensamodell. Je nach Altersstufe, Zahl der Kinder und Jugendlichen, die an einer Über-Mittag-Betreuung teilnehmen, Räumlichkeiten etc. können unterschiedliche konzeptionelle Varianten entwickelt werden. Die vor Jahren geführte Diskussion, ob die Übernahme einer Mittagsverpflegung (ähnlich wie die Hausaufgabenbetreuung) familiäre Strukturen schwächt, kann zugunsten einer lebensweltorientierten Konzeptionierung überwunden werden, die von tatsächlichen Bedarfen ausgeht. Nicht nur in Kommunen mit einem hohen Anteil von Kindern und Jugendlichen, die von Armut betroffen sind, stellt sich

die Frage einer kompensatorischen Leistung der Kinder- und Jugendarbeit fachlich nicht mehr. Sicherlich ist die Ernährung von Kindern und Jugendlichen keine genuine Aufgabe der Kinder- und Jugendarbeit. Organisiert sie jedoch in einer intensiven Kooperation mit Schule Ganztagsangebote, ist sie ohnehin bereits mit dem Thema konfrontiert. Dabei kann sie Kindern und Jugendlichen u. a. die sozialen Erfahrungen einer Tischgemeinschaft ermöglichen sowie ihre Kompetenzen im Umgang mit Ernährung und Gesundheit stärken.

Resümee

Zusammenfassend sollen Chancen und Probleme der Gestaltung der Ernährungssituation im Rahmen von Ganztagsangeboten in der Kooperation von Jugendeinrichtungen und Schule zusammengefasst werden:

- Sozialräumliche Gestaltung der Situation: Entscheidend für die Wirkung ist die Ausgestaltung des Settings, sowohl im Familien- als auch im Mensamodell. Inwieweit auch unter Beachtung der schwierigen Gesundheitsvorschriften die Herstellung eines attraktiven Settings möglich ist, hängt wesentlich von den räumlichen Voraussetzungen ab. Die in vielen Jugendeinrichtungen vorhandenen Küchen, aber auch die durch das Investitionsprogramm der Bundesregierung geschaffenen Mensen an Schulen schaffen hier zumindest eine räumliche Grundvoraussetzung. Deren Gestaltung stellt sich als Herausforderung ebenso dar, wie die zeitliche Konzeptionierung von Ganztagsangeboten, etwa auch unter dem Aspekt einer sinnvollen Abfolge von Ruhe und Bewegung. Es stellt sich z. B. die Frage, ob die in vielen Projekten übliche Abfolge, dass nach dem Mittagessen sofort die Schulaufgabenbetreuung beginnt, physiologisch sinnvoll ist.
- Beteiligung an Kochen und Essensgestaltung durch Kinder und Jugendliche wird zunehmend erschwert: Auch wenn die gemeinsame Zubereitung der Mahlzeiten aus hygienischen, aber auch organisatorischen Gründen kaum möglich ist, werden Kinder und Jugendliche vielfach z. B. auch an der Ausgabe der Mahlzeiten beteiligt. Leider widerspricht die Vorschrift der Trennung der Räume für die Essenszubereitung dem gruppenpädagogischen Ziel, Zubereitung und Einnahme des Essens als gemeinsame Situation zu erleben und auch bewusst herzustellen.

- Verbindung von Ganztagsangeboten mit weiteren Angeboten der Kinder- und Jugendarbeit: Auch wenn die gemeinsame Zubereitung von Mahlzeiten innerhalb von Ganztagsangeboten eher (noch) unrealistisch erscheint, kann die Kinder- und Jugendarbeit mit ihrem breiten Repertoire von Kochgruppen an die Ganztagsangebote konzeptionell anschließen. Solche Projekte bilden eine Brücke zu den Angeboten der Jugendarbeit und bieten für Kinder und Jugendliche die Chance der Erweiterung von Kompetenzen. Diese non-formalen Bildungschancen stellen sich aber nur dann ein, wenn es der Kinder- und Jugendarbeit gelingt, ein entsprechendes Setting herzustellen, das Kinder und Jugendliche motiviert, sich die Grundbedürfnisse des Menschen nach Nahrungsaufnahme, aber auch nach kooperativer Nahrungserstellung (also etwa Einkaufen und Kochen) und nach sozialem Kontakt und Gemeinschaft beim Essen anzueignen.
- Befreit vom schulischen Curriculum kann die Kinder- und Jugendarbeit hier ihre Konzepte entwickeln und ausgehend von den Interessen und Bedürfnissen der Zielgruppen weitergehende Projekte entwickeln. So kam es in z. B. in einer Einrichtung zur Entstehung einer Gartenbaugruppe: Anknüpfungspunkt war die Wahrnehmung der Kinder: „Tomaten kommen aus dem Supermarkt“. Dabei konnten die Kinder zumindest exemplarisch den ganzen Zyklus der kooperativen Erzeugung von Nahrung, ihrer Verarbeitung zu genießbarem Essen und der kulturellen Formung der gemeinsamen Essenssituation und der Erzeugung der Tischgemeinschaft erfahren. Wenn die Voraussetzungen stimmen, kann die Gestaltung einer Ernährungssituation im Rahmen von Ganztagsangeboten genutzt werden, um das Essen als soziale Situation zu gestalten und für Kinder und Jugendliche nachhaltige Bildungserfahrungen zu ermöglichen.

LITERATUR

Barlösius, Eva (1999) Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung, Weinheim und München

Deinet, Ulrich/Icking, Maria/Leifheit, Elisabeth/Dummann, Jörn (2010): „Jugendarbeit zeigt Profil in der Kooperation mit Schule“, in der Reihe „Soziale Arbeit und Sozialer Raum“ (Hrsg. Ulrich Deinet) Bd. 2, Barbara Budrich

Elias, Norbert (1981/1982) Über den Prozess der Zivilisation, Bd.1/2, 8. Aufl., Frankfurt a.M.

INTERNETQUELLEN

Altgeld, Thomas (2004a): Gesundheitsfördernde Settings – Modelle für integrative Gesundheitsförderung in benachteiligten Stadtteilen?, in: E und C Fachforum: Perspektive: Gesunder Stadtteil – gesundheitsfördernde Setting-Ansätze und Jugendhilfestrategien in E- und C-Gebieten, Dokumentation der Veranstaltung vom 26. bis 27. 01. 2004 in Berlin. → www.gesundheit-nds.de/downloads/altgeld.settingexpertise.pdf, Zugriff 7.12.2012

Altgeld, Thomas (2004b) Expertise Gesundheitsfördernde Settingansätze in benachteiligten städtischen Quartieren, Quelle: → www.gesundheit-nds.de/downloads/altgeld.settingexpertise.pdf, Zugriff 7.12.2012

→ www.gutdrauf.net

→ www.staedtebaufoerderung.info/cIn_033/nn_512334/StBauF/DE/Home

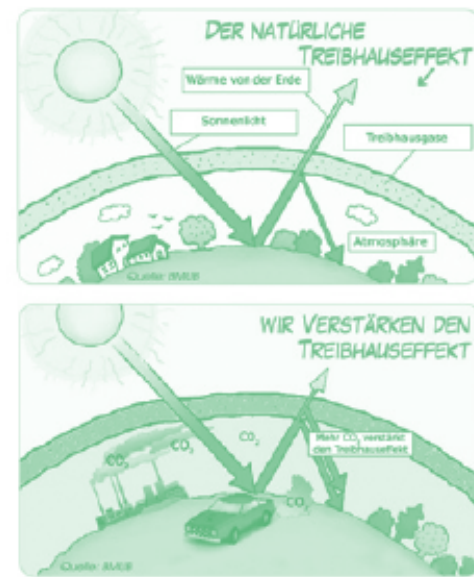
— Thomas Berger, Energie Agentur Steiermark

Wie funktioniert der Treibhauseffekt?

Die Sonne scheint fast ungehindert durch die Atmosphäre hindurch auf die Erde (so wie durch eine Glasscheibe) und erwärmt diese. Die Erdoberfläche nimmt nicht die gesamte Wärme der Sonne auf, sondern strahlt einen Teil davon wieder ab. Die Atmosphäre lässt diese Wärme aber nicht mehr zur Gänze zurück ins Weltall. Der Grund, warum die Sonnenstrahlung nahezu ungehindert hereinkommt, die Wärmeabstrahlung der Erde aber nicht mehr ungehindert hinauskommt, liegt in der unterschiedlichen Wellenlänge der beiden Strahlungen. So weit, so gut und notwendig für ein Überleben auf der Erde.

Der Treibhauseffekt ist für das Leben auf der Erde unbedingt notwendig, denn ohne einen natürlichen Treibhauseffekt hätte es nur eine Außentemperatur von -18°C . Das ganze Jahr tiefster Winter also. Durch den natürlichen Treibhauseffekt haben wir eine durchschnittliche Temperatur von $+15^{\circ}\text{C}$ auf unserem Planeten. Den schlechten Ruf verdient somit nur der vom Menschen geschaffene „künstliche Treibhauseffekt“.

In den letzten Jahrzehnten ist es durch eine zu hohe Konzentration von Treibhausgasen nicht natürlichen Ursprungs in der Atmosphäre zu einer unerwünschten Erhöhung der Temperatur gekommen. Das bedeutet, es wird auf der Erde immer wärmer, weil die Atmosphäre aufgrund der überhöhten Treibhausgaskonzentration die Wärmeabstrahlung verhindert.



Was bedeutet es für uns, wenn es auf der Erde immer wärmer wird?

Klimawandel! Wenn es auf der Erde immer wärmer wird, hat das zum Teil noch gar nicht vorhersehbare Auswirkungen auf die gesamte Menschheit, die Tier- und Pflanzenwelt. Das Eis an Nord- und Südpol und die Gletscher schmelzen – dadurch kommt es zu Überschwemmungen in Küstengebieten, weil der Meeresspiegel ansteigt. Inseln, wie beispielsweise die Malediven, die sich nur einen Meter über dem Meeresspiegel erheben, könnten auf lange Sicht unter dem Wasser verschwinden und als Lebensraum verloren gehen. Der Dachsteingletscher schmilzt derzeit in Rekordtempo und könnte in wenigen Jahrzehnten verschwunden sein. Mit den im „ewigen Eis“ gespeicherten Wasserreserven wäre es dann vorbei. Auch wenn das Eis in der Arktis schmilzt, verlieren viele Lebewesen ihren natürlichen Lebensraum. Als Folge des Klimawandels kommt es außerdem zu immer größeren Wetterextremen mit monsunartigen Regenfällen und Stürmen in Gegenden, in denen bisher gemäßigtes Klima mit angenehmen Landregen und kaum Wind vorherrschte.

Energieverbrauch

Um den Klimawandel einzudämmen und die Auswirkungen möglichst gering zu halten muss jede/jeder von uns einen Beitrag leisten. Dabei sollte das Motto lauten: Energie verwenden statt verschwenden!

In österreichischen Haushalten gibt es ein enormes Sparpotenzial. Laut offizieller Statistik verbraucht der österreichische Durchschnittshaushalt 4.417 kWh Strom im Jahr, was je nach Stromanbieter Kosten in der Höhe von ca. € 770 bis € 1.040 entspricht. (www.e-contol.at, Tarifikalkulator) Durch bewusste Nutzung – verwenden statt verschwenden – und mithilfe effizienter Geräte können etwa 30 % der Stromkosten gespart werden. Der meiste Strom wird für Warmwasser und Heizung, hier vor allem für Heizungspumpen, ausgegeben.

Sechs ganz einfach umsetzbare Energiespartipps

(kostet nicht nur nix, sondern spart sogar Geld und schont das Klima)

- Raumtemperatur senken (1°C weniger spart bis zu 6 % Heizkosten) – Heizkörperthermostate auf Stufe 3 (ca. 20°C) reicht völlig aus
- Richtig lüften (mehrmals täglich Stoßlüften – Kipplüftung vermeiden)
- Licht ausschalten (Tageslicht so gut wie möglich nutzen, Glühlampen durch LED-Leuchten ersetzen)
- Stand-by vermeiden (schaltbare Steckerleisten verwenden, Ladegeräte ausstecken, wenn nicht in Verwendung, Geräte nur einschalten, wenn auch wirklich in Verwendung)
- Kühlen und gefrieren (7°C im Kühlschrank und -18°C im Gefrierschrank reichen)
- + Regelmäßig abtauen (Eisschicht = erhöhter Energieverbrauch: 5 mm Eis ergeben bereits etwa 30 % mehr Stromverbrauch)
- Geschirr spülen (Geschirrspüler erst einschalten wenn er auch wirklich voll ist. So werden Energie- und Wasserverbrauch optimal genutzt.)

„Klimafreundlich genießen“

Kochkurse in steirischen Jugendzentren Ein Projekt von Ich tu's für unsere Zukunft Die Energie- und Klimainitiative des Landes Steiermark.

Nachhaltige Ernährung spielt bei den Jugendlichen meist noch eine untergeordnete Rolle, Fast Food ist beliebt und steht auf Platz 1. Durch die kreativen, einfachen und schmackhaften Gerichte, welche in diesem Kochkurs zubereitet werden, bekommen die Jugendlichen einen einfachen Zugang zur nachhaltigen Ernährung.

Im Kochkurs wird gezeigt, dass „schnelle Küche/schnelles Essen“ sehr wohl auch klimafreundlich zubereitet werden kann. Es werden wertvolle Tipps und Tricks rund um Energiesparen und klimafreundliches Handeln gegeben. Unser Motto lautet: MIT SPASS KOCHEN UND MIT GENUSS ESSEN!

Im Rahmen der Kampagne wurden zehn Kochkurse im Zeitraum von 23.09.2016 bis 25.11.2016 in steirischen Jugendzentren abgehalten (geografisch sehr gut verteilt, von Leibnitz bis Liezen, von Judenburg bis Mürzzuschlag). Die Anreise der Workshopleitung erfolgte in 80 % der Fälle mit dem Elektro-PKW.

Es nahmen rund 120 TeilnehmerInnen (57 % weiblich und 43 % männlich) und 20 BetreuerInnen (im Schnitt je zwei BetreuerInnen je Jugendzentrum) an den Kochkursen teil. Das Durchschnittsalter betrug 14,5 Jahre.

Die Kochkurse sind bei den Jugendlichen sehr gut angekommen. 93 % der TeilnehmerInnen hat der Kochkurs sehr gut gefallen und ebenfalls 93 % hat das Essen hervorragend geschmeckt. Von lediglich 3 % der TeilnehmerInnen wurde der Geschmack nicht ganz getroffen.

Sehr erfreulich ist, dass 98 % der TeilnehmerInnen noch einmal bei so einem Kochkurs mitmachen würden. Dies zeigt eindeutig, dass die Kochworkshops sehr gut angekommen sind und dass dieses Format des Workshops definitiv eines ist, welches man weiter forcieren sollte. Immerhin konnten wir bei 82 % das Interesse an Klimaschutz und Energiesparen wecken. Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung sollten möglichst früh beginnen, was mithilfe der Workshops ganz gut gelungen ist.

Auf die Frage „Du hast heute ein paar Energiespartipps bekommen. Welche davon wirst du jetzt auch zu Hause/in der Schule/im Alltag umsetzen, um Energie zu sparen?“ lauten die vier häufigsten Antworten:

1. Stand-by vermeiden
2. Licht ausschalten
3. Heizkörper richtig temperieren
4. Richtig lüften

→ WEITERE INFOS
UND LINKS AUF S. 124

Energie Agentur Steiermark gGmbH
Mag. Thomas Berger
Nikolaipplatz 4a/I
A-8020 Graz
T 0316 / 269 700 28
M thomas.berger@ea-stmk.at
W www.ea-stmk.at

BEST PRACTICE: KOCHEN IM JUGENDTREFF ÜBELBACH – JUZJÜ

— Monika Jantscher-Kresse, Jugendtreff Übelbach - JUZJÜ

In unserem Treff ist und war das Thema „Essen“ von großer Wichtigkeit. So gab es zu diesem Thema immer wieder Angebote, bei denen die Jugendlichen sich aktiv mit Ideen und dem Einkauf der Lebensmittel einbringen konnten.

Im Vorjahr (2016) entstand in Gesprächen mit den Jugendlichen die Idee einer kulinarischen Reise um die Welt – jeden Monat wurde ein Land bereist und dessen typische Landesspeise dann gemeinsam in der kleinen Küche, die uns zur Verfügung steht, zubereitet. Teilweise brachten die Jugendlichen die Ideen und auch die Rezepte ein.

So trafen wir uns in Frankreich bei einem frischen Ratatouille, in Slowenien wurde Štruklji zubereitet, eine süß-saure Hühnerpfanne mit Reis in China und Sarmale mit Mamaliga in Rumänien, und noch viele weitere Köstlichkeiten konnten wir bei dieser Reise, die natürlich immer in unserem Treff stattfand, verkosten.

Nach dieser kulinarischen Reise macht es uns weiterhin Spaß, gemeinsam zu kochen. Die Zutaten dafür besorgen wir bei unseren Lebensmittelnahversorgern im Ort. Am beliebtesten ist unser Übelbach-Burger. Hierfür besorgen wir frisches Faschiertes bei unserem Fleischhauer und bereiten die faschierten Laibchen selbst mit Kräutern zu. Der Burger kann dann nach individuellem Belieben mit Gemüse und Käse zu einem schmackhaften Erlebnis zusammengestellt werden.

Wenn wir miteinander kochen, ist es uns wichtig, dass jede und jeder eine Aufgabe übernimmt. Ein paar kochen, andere gestalten und decken den Tisch, und der Abwasch und das Zusammenräumen der Küche werden nach dem gemeinsamen Essen auch aufgeteilt. Aber miteinander am Tisch zu sitzen und gemeinsam zu essen, ist dabei für uns das Highlight.

Getränke und Speisen sind für die Jugendlichen kostenfrei – die Gemeinde übernimmt sämtliche Kosten. Alternativ zu Softdrinks bieten wir Wasser mit Minze, Zitrone, Holundersaft, selbst gemachten Apfelsaft aus der Region oder unseren selbst kreierten Eistee und im Winter JUZÜ-Früchtepunsch an.

Zusätzlich gibt es immer wieder einmal Obst als Snackmöglichkeit.

AKTUELL STEHEN
SMOOTHIES
BEI DEN BESUCHERINNEN
UNSERES JUGENDTREFFS
AN ERSTER STELLE,
UND SO ENTSTEHEN GANZ
COOLE UND KÖSTLICHE
VITAMIN BOMBEN.



Jugendtreff Übelbach – JUZÜ
Alter Markt 68
8124 Übelbach

Öffnungszeiten
freitags 17:00 bis 20:00 Uhr
samstags 16:00 bis 19:00 Uhr

MARKTGEMEINDE
ÜBELBACH
Alter Markt 64, 8124 Übelbach
T 03125 / 2261
M gde@uebelbach.gv.at

BARGESPRÄCHE



01	Culture Exchange Anna Powdrill	04	Omas Teekanne Yuno Khripunova
02	Parks Coffeeshop Martina & Robert Rötzer	05	Cofeba Cornelius van der Mescht
03	Café Erde Thomas Schnölzer	06	Gmota Branko Schön
		07	Das Gramm Sarah Reindl

Karin Schagerl und Stephan Schnedlitz führten Bargespräche mit den InhaberInnen innovativer Gastronomiebetriebe und dem Verein GMOTA in Graz. Die Bargespräche geben Einblicke ins jeweilige Sortiment, liefern Do-It-Yourself-Anregungen und Tipps aus der gastronomischen Praxis. Vom Eisteerezept, Kost-Nix-Laden, Frischwasserspender, Kräuterhochbeet, selbst gemachten Müsliriegeln und vielem mehr!



Im Gespräch mit

Anna Powdrill

Culture Exchange
Grazbachgasse 47
8010 Graz
T 0681 / 81 42 76 69
FB @cultureexchangegraz

WELCHE IDEE, WELCHES KONZEPT STECKT HINTER Eurer BAR/HINTER EUREM LOKAL?

Culture Exchange (CE) ist ein Café-Restaurant, eine Bar, ein Bike Shop und ein freier Platz für Kooperationen und zum Umsetzen neuer Ideen. Unser erstes Geschäft eröffneten wir im Jahr 2013 in Novi Sad (Serbien), dort standen speziell menschliche und humane Werte im Fokus. Wir haben immer wieder kostenlose Workshops angeboten, Events, für verschiedene lokale Angelegenheiten Geld gesammelt und gespendet sowie Awareness-Kampagnen geführt. Die Idee des Lokals stammt von allen sieben BesitzerInnen. Kern war es, dass alle, die dort arbeiteten, auch Eigentümer sein sollten. So wollte man Qualität und Enthusiasmus sehr hoch halten, da alle ihr Bestes geben! Ganz konkret wussten wir am Anfang nicht genau, welche Art von Lokal es sein sollte, aber so eine Mischung aus Café und Fahrradküche fanden alle gut.

Wir haben sehr viel Liebe und Passion in das Lokal gesteckt, es lebt von jeder und jedem Einzelnen und wurde dadurch richtig lebendig. Alle konnten neue Ideen einbringen, und das taten wir auch.

2015/2016 eröffneten wir in Graz unser zweites Culture Exchange, wo wir sehr viele innovative und nachhaltige Ideen umgesetzt haben.

WAS UNTERSCHIEDET EUER LOKAL VON ANDEREN? WORAUF LEGT IHR BESONDEREN WERT?

Der größte Unterschied liegt wohl in der gesamten großartigen Geschichte des CE, von Anfang an, als es nichts gab, außer sieben motivierte Leute ohne Geld und ohne Erfahrung, bis hin zu den aktuellen Entwicklungen in Graz und in Novi Sad. Wir sind alle sehr stolz darauf, dass wir es so weit geschafft haben!

WELCHE MATERIALIEN WURDEN VERWENDET?

Wir hatten kaum Geld für Investitionen, weshalb wir beim Bauen von Bar und Interieur versucht haben, so viel wie möglich zu recyceln und neu zu gestalten. Wir bekamen vor allem sehr viel altes Holz (z. B. von Baustellen/Renovierungen) und alte Euro-Paletten. Simon Wilson, einer der Eigentümer in Graz, ist ein sehr geschickter Designer und Handwerker, der beinahe alles selbst gebaut hat. Die anderen haben zwar mitgeholfen, aber im Prinzip hat er alles selbst gemacht, von der Bar bis zu den Tischen und noch vieles mehr.

WAS WURDE SELBST GEMACHT?

Wie gesagt wurde fast alles selbst gemacht. Die Bar/Theke, die Tische, die Sessel, die Böden, die Fliesen, die Sanitäranlagen, das Ausbessern und Ausmalen aller Wände und sogar sehr viel Elektrik. Wir bauen immer noch Dinge, die wir benötigen, selbst, wie spezielle Deko und Möbel.

TIPPS WORAUF BEIM BAU EINER BAR ZU ACHTEN IST?

Anfangs sollte man die Standard-Maße einer Theke recherchieren (Höhe, mögliche Ausmaße) und sich alle Arbeitsprozesse so gut wie möglich durchdenken. Was muss nebeneinander stehen? Was kann weiter weg voneinander sein und was sollte in Armlänge erreichbar sein? Andere Bars und Restaurants sollten genau angesehen werden, um herauszufinden, was für einen persönlich passt.

WELCHE FEHLER KÖNNEN VERMIEDEN WERDEN?

Als sehr wichtig erachten wir die rechtlichen und gesetzlichen Anforderungen der Stadt, um eine Bar zu bauen und zu betreiben. Das könnte sonst große Probleme machen. Beispielsweise dürfen in einer Küche nur spezielle Materialien verwendet werden, auch bei einer Theke. Oder wenn es darum geht, wie hoch abgedichtet die Wandfließen zum Boden hin sein müssen. Dafür gibt es eigene Abteilungen der Stadtregierung, bei denen man sich informieren und beraten lassen kann. Am besten ist es, dorthin zu gehen, bevor gebaut wird.

WAS HAT SICH BEI DER BARGESTALTUNG ALS PRAKTIKABEL ERWIESEN?

Für mich hat sich als besonders praktisch erwiesen, dass ich die wichtigsten Dinge für Drinks in Griffweite habe. Die Kaffeetassen sollten natürlich nahe der Kaffeemaschine sein, sonst muss man immer einige Schritte gehen, was den Flow beim Arbeiten stört, vor allem, wenn es sehr stressig ist.

WORAUF ACHTET IHR BEI EUREM SORTIMENT (GETRÄNKE) BESONDERS?

Für mich ist es sehr wichtig, einzigartige Produkte zu haben, die eventuell lokal und regional hergestellt sind, von Bier, Wein bis zu Soft Drinks.

UNTER WELCHEN KRITERIEN WÄHLT IHR EURE LIEFERANTINNEN AUS?

Wenn wir mehrere Möglichkeiten haben, treffen wir die LieferantInnen persönlich und erklären ihnen unser Konzept. Dann sehen wir sofort, wer mit uns am besten zusammenpasst.

WENN DU DIE MÖGLICHKEIT HÄTTEST, IN EINEM JUGENDZENTRUM DIE BAR INKLUSIVE SORTIMENT ZU GESTALTEN, WAS WÄRE DIR WICHTIG?

Ich denke, dass es davon abhängt, welchen Fokus und welches Ziel die BetreuerInnen haben. Sind sie eher auf Gesundheit und Aufklärung aus oder auf Sport oder direkten Kontakt mit den Jugendlichen, oder ist alles eher offen und gechillt? Das alles kann die Konzepte einer Bar/Theke unterschiedlich beeinflussen. Es muss also zu den Persönlichkeiten in den Zentren passen.

WELCHE IDEEN UND ANREGUNGEN KANNST DU AN JUGENDZENTREN WEITERGEBEN?

Wichtig bei so einem Projekt ist es, dass am Anfang alle Möglichkeiten analysiert und recherchiert werden. Jede Person – Jugendliche, aber auch Verwandte – hat unterschiedliche Fähigkeiten. Die einen sind handwerklich begabt, wieder andere im Bereich Elektrik, die anderen mögen es, sich um Dekoration zu kümmern. Es könnte sich also um ein GEMEINSAMES Projekt handeln, in dem jeder und jede Person (auch Eltern und Freunde) sich einbringen kann. Das ergibt ein gutes Netzwerk und damit lässt sich viel erreichen, von kostenlosem Material bis hin zu selbst gebauten Lampen und Beleuchtungen.



Im Gespräch mit

Martina &
Robert Rötzer

Parks
Zinzendorfgasse 4
Griesgasse 7
Graz
T 0316 / 34 76 21
W www.parks-graz.at
FB @ParksGrazcoffeeshop

WELCHE IDEE, WELCHES KONZEPT STECKT HINTER Eurer BAR/HINTER EUREM LOKAL?

Bei uns steht ein spezieller Spirit an der Spitze. Wir setzen auf Innovationskraft und soziales Engagement in unseren beiden Parks-Lokalen. Wir versuchen, immer wieder neue kreative Gerichte und Getränke zu entwickeln und sind dafür bekannt, vielen Leuten, die es in der Arbeitswelt etwas schwerer haben (zum Beispiel Menschen mit kognitiven Einschränkungen oder Geflüchtete), eine Chance hier in Graz zu geben.

WAS UNTERSCHIEDET EUER LOKAL VON ANDEREN? WORAUF LEGT IHR BESONDEREN WERT?

Wir bieten bei all unseren Produkten eine Top-Qualität an und das in einem gemütlichen Look und in einer familiären Atmosphäre. Zudem sind wir sehr familienfreundlich, gelegentlich stauen sich die Kinderwagen bei uns. Darüber hinaus versuchen wir, einen hohen Anteil an biologischen und regionalen Zutaten zu verwenden.

WELCHE MATERIALIEN WURDEN VERWENDET? WAS WURDE SELBST GEMACHT?

Bei unseren Bars und Theken verwenden wir Holz und Nirosta-Edelstahl.

Wir haben alles selbst gemacht, von der Planung bis zur Umsetzung, allerdings gemeinsam mit Profis. Das hat uns einige mögliche Sorgen erspart.

TIPPS, WORAUF BEIM BAU EINER BAR ZU ACHTEN IST?

Am allerwichtigsten ist die perfekte Planung. Hier sollte viel Zeit zum Überlegen einfließen, damit nichts Wichtiges übersehen wird.

Ganz essenziell ist natürlich die gute Erreichbar-

keit aller Anschlüsse (Strom, Wasser), ansonsten kann es chaotisch werden. Auch sollte man schon wissen, wie alles im Betrieb ablaufen wird, damit hinsichtlich der Infrastruktur (Kaffeemaschine, Kühlung, Kuchenvitrine, Schanksäulen...) alles am optimalen Platz positioniert ist. Die Arbeitsabläufe müssen also mit der Einrichtung zusammenpassen.

WELCHE FEHLER KÖNNEN VERMIEDEN WERDEN?

Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass es anfangs oft zu vielen unnötigen Ausgaben kommt. Mit einer guten Planung und guten Geräten können auch technische Probleme vermieden werden.

WAS HAT SICH BEI DER BARGESTALTUNG ALS PRAKTIKABEL ERWIESEN?

Weil sehr viele Menschen Wasser trinken, hat sich der Einbau eines Wasserspenders als praktikabel erwiesen. So kann sich jede Person so viel Wasser holen, wie gewünscht, und das Servicepersonal ist stark entlastet und kann sich auf andere Bereiche konzentrieren.

WORAUF ACHTET IHR BEI EUREM SORTIMENT (GETRÄNKE) BESONDERS?

Uns ist es wichtig, dass wir ein Angebot haben, das nicht jeder hat. Natürlich ist der Geschmack das wichtigste Kriterium, es muss einfach gut schmecken! Auch die Art der Zubereitung wird als wichtig erachtet. Es sollte für die MitarbeiterInnen ohne viel Aufwand machbar sein, es soll nicht zu kompliziert sein.



Flavoured Soda Mineralwasser mit fruchtigem Sirup und mit Kräutern verziert

WENN DU DIE MÖGLICHKEIT HÄTTEST, IN EINEM JUGENDZENTRUM DIE BAR INKLUSIVE SORTIMENT ZU GESTALTEN, WAS WÄRE DIR WICHTIG?

Ganz toll sehe ich die Möglichkeit der Installation eines Frischwasserspenders. Ich habe das Gefühl, dass dadurch mehr Wasser getrunken wird, was wichtig für uns alle ist.

Auch der Kauf eines Blenders für Smoothies rechnet sich, viele bunte Früchte können je nach Saison verwendet werden, sie sind super lecker und super gesund. Von Standard-Limos wie Cola, Energy Drinks usw. würde ich Abstand halten. Tees und im Sommer selbst gemachte Eistees mit gesünderen Zuckeralternativen wie Apfeldicksaft, Honig oder Birkenzucker kommen sicher gut an!

UNTER WELCHEN KRITERIEN WÄHLT IHR EURE LIEFERANTINNEN AUS?

Einerseits natürlich danach, welches Angebot der Lieferant hat und wie verlässlich dieser ist. Es kann vorkommen, dass Getränke schnell ausgehen und da braucht es jemanden, der schnell zu einem kommt oder sich einfach an Abmachungen hält. Natürlich sollte der Preis auch stimmen.

WELCHE AKTUELLEN TRENDS BEMERKT IHR? (SAISONAL)

Bei uns bemerken wir gerade einen Trend hin zu Flavoured Soda, das sind Mineralwässer, die mit fruchtigen Sirups versehen und dann mit Kräutern verziert werden. Aber auch frische Säfte in verschiedenen Variationen sind immer in Mode. Seit einem Jahr merken wir auch, dass Matcha (japanischer Grüntee) in Drinks sehr gut bei gesundheitsbewussten Menschen ankommt.

WELCHE IDEEN UND ANREGUNGEN KANNST DU AN JUGENDZENTREN WEITERGEBEN?

Das Angebot sollte nicht allzu breit sein. Das erschwert die Auswahl. Lieber wenige, qualitativ hochwertige Produkte als einen Haufen „Junk“ – also Mist.



Im Gespräch mit

Thomas Schnölzer

Café Erde
 Andreas-Hofer-Platz 3
 8010 Graz
 T 0316 / 820413
 W www.cafeerde.at
 FB @CafeErde

WELCHE IDEE, WELCHES KONZEPT
 STECKT HINTER Eurer BAR/HINTER
 EUREM LOKAL?

Aus der Tierschutzszene stammend, war es mir ein Anliegen, die vegane Idee mehr unters Volk zu bringen. Dabei war es mir wichtig, auf einer positiven Ebene zu bleiben und nicht durch Abschreckung mit grauenvollen Bildern. Da man, wie ich finde, die Menschen am besten mit köstlichem und kreativem Essen erreicht, musste es ein feines und gemütliches Café sein, in dem es diese Köstlichkeiten für alle gibt.

WAS UNTERSCHIEDET EUER LOKAL
 VON ANDEREN? WORAUF LEGT IHR
 BESONDEREN WERT?

Die Beziehungen zwischen Menschen und auch Tieren stehen übergreifend im Fokus, und nicht ausschließlich der Profit.

Die Küche ist möglichst regional und somit auch saisonal. Wir haben gute Kontakte zu verschiedenen Bäuerinnen und Bauern aus der Region, die uns mit frischem Gemüse vom Feld beliefern. Auch ein großer Teil der Getränke stammt von Obstbäuerinnen und -bauern aus der Oststeiermark, ebenso einzigartige Biere aus einer kleinen Privatbrauerei.

WELCHE MATERIALIEN WURDEN
 VERWENDET?

Die äußere Verkleidung besteht aus Holz, darunter ist das Kühlpult installiert. Neben der Spüle sind alle Bereiche mit Nirosta-Edelstahl versehen, das ist Standardanforderung in der Gastronomie.

WAS WURDE SELBST GEMACHT?

Wir haben sehr viel Bestehendes in dem Lokal übernommen, haben aber den Schankeinbau

alleine umgesetzt.

TIPPS, WORAUF BEIM BAU EINER BAR
 ZU ACHTEN IST?

Vorab sollte man viele Bars besichtigen und auch mit BarbetreiberInnen über ihre Lernkurve sprechen. Dadurch können viele Fehler am Anfang vermieden und gute Tipps eingeholt werden.

WELCHE FEHLER KÖNNEN VERMIEDEN
 WERDEN?

Es ist wichtig, dass die Bar nicht zu überladen ist, sprich, dass nicht alles mit verschiedenen Flaschen, Kaffeemaschine und anderem Zubehör angeräumt ist.

WAS HAT SICH BEI DER BARGESTALTUNG
 ALS PRAKTIKABEL ERWIESEN?

Überaus praktisch waren bei uns die Öffnungen für den Stromanschluss. Das klingt jetzt ganz unwichtig, ist es aber nicht, da dadurch sehr viel Kabelgewirr vermieden werden kann.

WORAUF ACHTET IHR BEI EUREM
 SORTIMENT (GETRÄNKE) BESONDERS?

Wichtig ist für uns das Verwenden von Getränken aus Österreich, wenn möglich sogar aus der Region. Deshalb haben wir z. B. fünf bis sieben verschiedene Fruchtsäfte in Glasflaschen aus der Südost-Steiermark. Diese sind naturbelassen und schmecken herrlich fruchtig!

UNTER WELCHEN KRITERIEN WÄHLT
 IHR EURE LIEFERANTINNEN AUS?

Ganz wichtig ist für uns die Sympathie. Das merkt man gleich beim ersten Kennenlernen, ob es passt oder nicht. Gewisse Wertvorstellungen sollten auch übereinstimmen, kleinere regionale LieferantInnen werden bevorzugt.

WELCHE AKTUELLEN TRENDS BEMERKT IHR?

Ganz klar merken wir einen Trend zu rein pflanzlicher Kost sowie zur saisonalen Küche, die immer gefragter wird. Den Menschen wird es immer wichtiger, zu wissen, was auf dem Teller und auch in den Getränken enthalten ist. Die Themenbereiche Gesundheit und Regionalität spielen hier auch mit.

WENN DU DIE MÖGLICHKEIT HÄTTEST, IN EINEM JUGENDZENTRUM DIE BAR INKLUSIVE SORTIMENT ZU GESTALTEN, WAS WÄRE DIR WICHTIG?

Beim Bau der Bar wäre Holz als Material passend, eventuell aus Paletten. Das ist gerade sehr im Trend und einfach handzuhaben.

Ganz wichtig für mich wäre es, keine Produkte von Coca Cola und Nestlé sowie etlichen anderen großen Konzernen anzubieten, die sich in Schulen und Jugendzentren einschleichen wollen, um schon in den jungen Jahren „abhängig“ zu machen. Es gibt so viele tolle, köstliche und bessere Produkte aus Österreich oder sogar „von nebenan“.

WELCHE IDEEN UND ANREGUNGEN KANNST DU AN JUGENDZENTREN WEITERGEBEN?

Ungesunde Schokoriegel und andere Süßigkeiten könnten durch saisonales Obst ersetzt werden. Die OrganisatorInnen könnten sich bezüglich regionaler Müsliriegel umhören oder diese einfach mit den Kindern und Jugendlichen selbst machen. Da finden sich online viele Rezepte – mit wertvollem Getreide, Nüssen und getrockneten Beeren. So bekommen die Kinder und Jugendlichen auch gleich mit, wie so etwas produziert wird.



Im Gespräch mit

Yuno Khripunova

Omas Teekanne

Nikolaipplatz 1

8020 Graz

T 0677 / 62 17 87 82

W www.omasteekanne.at

FB @omasteekanne

WELCHE IDEE, WELCHES KONZEPT STECKEN HINTER EUREM LOKAL ?

Wir sind zu zweit, Sandra ist gelernte Köchin und sie wollte schon immer ein Café haben, und ich komme aus einem ganz anderen Bereich, aber wollte einen Designshop oder ein Kreativcafé eröffnen. Diese zwei Leidenschaften haben wir verbunden und man sieht an unserem Konzept, dass Kulinarik und Design Hand in Hand gehen, weil ohne gutes Essen, ohne Getränke würde unser Eventmanagementangebot, glaube ich, gar nicht aufgehen – und umgekehrt. Reine Gastronomie wäre für uns auch etwas zu wenig. Deshalb verbinden wir diese beiden Sachen. Das heißt, wir kochen, wir backen, wir machen Designprodukte selbst, wir machen die Leute mit dem guten Essen glücklich, wir versuchen, diesen nachhaltigen Gedanken weiterzugeben und das fängt schon bei der Einrichtung an. Das spiegelt sich dann in



unseren Produkten wider, die wir verkaufen, und auch in dem Essen. Es wird immer regional und saisonal gebacken und gekocht. Es soll eine typische bodenständige „Omas Küche“ sein, eben weg von diesen Fertigprodukten, sondern nur frische Zutaten und etwas, was an Omas Küche erinnert, aber ein bisschen mit einem modernen Kick.

WAS UNTERSCHIEDET EUCH VON ANDEREN LOKALEN IN GRAZ?

Also ich glaube, dass das unser Angebot an unterschiedlichsten Projekten und Events ist. Erstens unterscheiden wir uns kulinarisch dadurch, dass wir die einzige Teebar in Graz sind. Wir spezialisieren uns auf Tee und haben über 60 Teesorten. Im Frühling kommen neue Sorten, im Sommer gibt es mehr mit Beeren, frischen Kräutern und auch Eistee. Und im Winter etwas mit Gewürzen, z. B. Chai Latte, also mit Milch und Nüssen. Diesen rein kulinarischen Schwerpunkt auf Tee bietet niemand in Graz an. Es gibt natürlich einige Lokale, die saisonal kochen, aber ich glaube, nicht mit diesem nostalgischen Hintergrund, also Omas Küche. Natürlich legen wir Wert darauf, was momentan „in“ ist und welche Foodtrends es gibt. Es gab einmal diesen Hype mit Chiasamen. Man kann aber zum Beispiel ganz normale Leinsamen nehmen und das ist auch etwas, was wir weitervermitteln wollen. Man muss nicht teure Sachen kaufen, damit man im Trend liegt, sondern man kann genauso Sachen, die hier vor Ort wachsen, verwenden und die sind sogar gesünder für unseren Körper, weil unser Körper auch diese regionalen Zutaten braucht.

Was viele Lokale in Graz nicht anbieten: Wir haben hier einen Designshop und verkaufen auch unsere Tees. Was uns wiederum von Designshops

unterscheidet ist, dass die meisten Produkte, die wir verkaufen, von uns selbst hergestellt werden. Wir spezialisieren uns auf Vintage-Home-Dekor. Die ganzen Teekannen, Teetassen, also all das, was zu einem guten, schönen Teegenuss dazugehört, in Form von Porzellanprodukten, das haben wir hier. Diese Stücke suchen wir selbst auf Flohmärkten aus und können wirklich zu jeder Teekanne oder zu jeder Tasse eine kleine Geschichte erzählen, wo und wer uns das verkauft hat. Aus den alten Sachen machen wir neue Sachen. Uns ist dabei wichtig, dass die Leute sie verwenden. Diese Wandteller zum Beispiel, die sind handbemalt. Das ist „upcycelt“, sie haben eigentlich gar keine Funktion mehr als Teller, das ist Wanddekoration, das ist sowas wie ein Foto oder ein Poster, was wiederum an Omas Zeiten erinnert. Wir wollen an die Zeit anknüpfen, als die Sachen nicht in Massenproduktion entstanden sind, sondern als sie einen bestimmten Wert hatten. Was heute zum Beispiel mit „Fast Fashion“, mit „Fast Furniture“ passiert – also die meisten von uns haben Produkte und Möbel, die einen bestimmten schwedischen Namen haben und wir wissen auch, woher sie kommen. Es ist uns beispielsweise auch wichtig, dass wir auch eine entsprechende Einrichtung haben. Neunundneunzig Prozent aller Sachen, die hier stehen, auch in der Küche oder in der Bar, sind entweder Vintage oder secondhand gekauft.

Wir produzieren auch Etageren, die aus typischen, klassischen Sammeltassensets bestehen, die jeder von der Oma oder von der Tante irgendwann einmal geerbt hat und die eigentlich immer in irgendeiner Vitrine stehen und nicht verwendet werden. Das ist auch ein wichtiger Aspekt, warum wir unsere Designprodukte machen. Man soll die Sachen verwenden und wenn sie kaputt ge-



hen, gehen sie kaputt, aber ich hatte zumindest Freude daran, dass ich sie verwendet habe. Wir verbinden Nachhaltigkeit mit einem Touch von Design. Und was uns noch von den anderen unterscheidet, ist unser Eventmanagementkonzept. Wir organisieren eigene Veranstaltungen und laden dazu ein. Manchmal kommen Leute zu uns und sagen, „es gefällt uns so gut, wir würden gerne etwas bei euch machen“, und dann sind wir auch für alle Arten von Veranstaltungen offen, wobei wir uns auch auf bestimmte Themen konzentrieren, wie Kulinarik, Design und nachhaltige Konzepte.

ZU EUREM SORTIMENT: DU HAST AUCH VON NACHHALTIGKEIT GESPROCHEN UND IHR HABT EUCH AUF TEE UND ALLES RUND UM TEE SPEZIALISIERT. WOHER BEZIEHT IHR EURE TEESORTEN?

Unsere Tees kaufen wir bei Demmers Teehaus zu.

Das ist der größte österreichische Lieferant. Sie produzieren selbst keine Tees, die kaufen sie klarerweise selbst in den Produktionsländern ein. Oft wird natürlich diese Frage gestellt, ob unsere Tees regional sind. Kräuter und Früchtetees, ja, alles andere wächst nicht in Europa. Es wächst kein schwarzer oder grüner Tee in Europa und die werden dann aus dem Produktionsland zugekauft. Viele Tees sind schon in Bioqualität erhältlich, wobei es bei „Monotees“, bei denen nur ein Tee als Grundlage für die Mischung dient, einfacher ist, diese Biozertifizierung zu bekommen. Wir haben zum Beispiel Bio-Sencha aus Japan, das ist grüner Tee. Sobald dann andere Zutaten im Spiel sind, das heißt, wenn wir eine Teemischung mit zehn verschiedenen Zutaten haben, sind die Händler und die Produktionsländer noch ein bisschen „behind“. Sie sind schon dahinter, aber es ist nicht so einfach, diese Biozertifizierungen zu bekommen. Es ist natürlich unser Ziel, so viel wie möglich in Bioqualität anzubieten, aber es ist wie gesagt, noch nicht so weit. Die grünen Tees kommen aus dem asiatischen Raum, Japan, Taiwan, dort, wo sie auch wachsen, die schwarzen Tees kommen vor allem aus Indien, der klassische Asam-Darjeeling auch in Bioqualität, Kräutertees und Früchtetees aus Europa, Roibostee aus Süd-

afrika – der wächst auch nur dort – und Matetee aus Südamerika.

UNTER WELCHEN KRITERIEN WÄHLT IHR DIE TEESORTEN AUS? SIND DAS EURE GESCHMACKSVORLIEBEN?

Bevor wir aufgemacht haben, haben wir viel getestet. Wir waren von der Qualität von Demmers Teehaus sehr überzeugt und haben uns dann auch dafür entschieden. Wenn wir nur das anbieten würden, was uns persönlich schmeckt, hätten wir natürlich nicht sechzig Sorten. Es gibt zum Beispiel bestimmte Sorten, die man sehr schwer erhält. Ich bin ein Fan von Olong-Tee. Demmers Teehaus bietet nur zwei Sorten davon an und die sind nicht so einfach zu bekommen. Wenn wir auf Reisen sind, sind wir auch immer auf der Suche und das ist auch der Plan, dass wir nicht nur von einer Firma alle Tees beziehen. Was wir uns bei den Früchtetees überlegt haben, war, dass wir diese Teewelt etwas spannender machen wollten. Die meisten kennen den grünen Tee, vielleicht grüner Jasmin. Wir haben Tees mit Pfirsich oder grünen Tee mit Birne. Bei den Früchtetees war es uns wichtig, den Leuten zu zeigen, dass Früchtetee nicht nur sauer schmecken kann. Die meisten kennen den klassischen Früchtetee, bei dem die Grundlagen Hagebutte, Hibiskus und Apfel sind, und die schmecken alle gleich. Egal, ob da jetzt Erdbeere dabei ist oder nicht, das schmeckt alles sauer. Wir haben spannende Mischungen aus gesucht mit Nüssen, die süß schmecken, mit Feige oder Basilikum, die so intensiv riechen, dass man eigentlich gar nicht automatisch an Früchtetee denkt. Viele denken, dass das grüner Tee ist. Da wollten wir diese Vielfalt an Möglichkeiten und Teesorten zeigen. Wir wissen, dass viele Tee mit Minze trinken, wir haben also schwarzen und wei-



ßen Tee mit Minze. Wir sagen den Leuten auch, „du trinkst immer Pfefferminztee, wir haben auch Apfelminze. Hast du schon einmal so etwas gekostet?“ Wir wollen, dass das Teetrinken Spaß macht und dass man diese Welt von Tees vielen Menschen zugänglich macht.

NUN ZUR BAR: WAS DAVON HABT IHR SELBST GEMACHT?

Da unsere finanziellen Mittel am Anfang, so wie bei vielen JungunternehmerInnen, begrenzt waren, war es klar für uns, dass wir viel, wenn nicht alles, selbst machen. Die Bar wurde von unseren Ehemännern geplant und gebaut. Sie wurde selbst verfließt, und die ganzen technischen Geräte sind dahinter versteckt. Wir hatten zum Beispiel bereits einen „Eiswürfler“, den Kühler, das Waschbecken klarerweise, die ganzen Geräte und die ganzen Leitungen. Die Männer haben die Konstruktion aus Holz gebaut und die Kühlvitrine mit hinein geplant. Bei der Bar wollten wir diese weißen Fliesen und eine Holzarbeitsfläche. Einen ganzen Sommer, drei Monate lang, haben Sandra und ich und unsere Männer angepackt und etwa zwölf Stunden am Tag hier auf der Baustelle verbracht. Der Boden wurde mit einem gemeinsamen Bekannten, einem Fliesenleger, verlegt. Das war die einzige Hilfe von außen. Die Eckbank wurde von Sandras Schwiegervater geplant und mit unseren Männern aufgebaut. Wir haben alles neu gestrichen, auch die Türen. Die Küchentür war ein Upcyclingprojekt. Wir wollten eine Schiebetür, haben dann eine Riesentür auf willhaben.at gefunden und sie komplett neu gestrichen und tapeziert. Die Toiletten sind neu verfließt. Also ist eigentlich alles handmade!

WELCHE TIPPS WÜRDDEST DU BEIM BAU EINER BAR GEBEN?

Zuerst planen, glaube ich! Das ist wichtig. Wir haben uns so Kleinigkeiten, wie die Höhe der Bar und wie serviert wird, überlegt. Ich stehe ja dann fünf, sechs Stunden hinter der Bar. Den Einbau der ganzen Geräte, das muss man im Vorfeld planen. Wo steht die Kaffeemaschine, wo ist mein Waschbecken? Wo steht das Geschirr, wo stehen die Gläser? Wo ist dann vielleicht die Kühlvitrine? Wenn zwei Leute hinter der Bar stehen, wo stehe ich, wo steht meine Partnerin? Haben wir genug Platz, wenn wir die Sachen raustragen? Brauche ich überhaupt eine Tür zur Küche? Manche haben eine Schwungtür, aber das ist total unnötig. Die ursprüngliche Bar war so hoch, dass man mich gar nicht gesehen hätte. Sie hatte einen Durchgang in der Mitte, was sehr unordentlich ausgesehen hat. Dann die Überlegungen bei den Materialien – brauche ich Holz, will ich Fliesenoptik? Wenn es Holz ist, muss man das mehrmals imprägnieren, damit die Fläche dann nicht nach zwei Monaten aussieht, als ob das Holz zwanzig Jahre alt wäre. Und das gehört dann auch regelmäßig imprägniert, weil man ja mit Wasser zu tun hat. Auf jeden Fall Tests für Oberflächen machen, außer es ist irgendein Plastik oder es sind Fliesen. Fliesen sind sowieso das Praktischste, was man machen kann. Man kann es leicht abwischen, und natürlich gehört Silikon rundherum, sonst hat man bald Schimmel. Egal, was man tut, man hat immer mit Wasser zu tun.

WELCHE FEHLER KÖNNEN VERMIEDEN WERDEN?

Man muss dreidimensional planen und wichtig ist auch, dass man verschiedene Prozesse schritt-

weise überlegt. Ein Kunde bestellt einen Tee – wo ist mein Tee? Wo ist das Teesackerl? Wo sind die Teekannen? Wir haben alles am Boden mit Kreide angezeichnet und gesagt, „okay, da stehe ich, wie muss ich mich umdrehen, wohin und wieso?“ Wichtig ist, dass es so schnell wie möglich geht und dass ich nicht rausgehen muss, um Tee zu holen, und die Löffel sind dann vielleicht in der Küche und die Tassen sind hier und dort. Das ist unmöglich! Wenn du nur zwei KundInnen betreust, ist es okay, aber wenn plötzlich zwanzig vor der Tür stehen, ist es Stress. Und da müssen es so wenige Schritte wie möglich sein und wenn du dich dann umdrehst und du hast alles, dann ist es perfekt!

WENN DU IN EINEM JUGENDZENTRUM DIE MÖGLICHKEIT HÄTTEST, EINE BAR INKLUSIVE SORTIMENT ZU GESTALTEN, WAS WÄRE DIR WICHTIG?

Ich würde auf jeden Fall so viel wie möglich upcyclen, vielleicht so in Richtung Palettenbar. Das ist relativ günstig, zum Teil bekommt man Paletten auch geschenkt. Man kann im Hintergrund auch etwas mit Obstkisten gestalten. Die Fläche würde ich auf jeden Fall eher aus Holz machen oder eine andere Oberfläche, die leicht abzuwischen ist. Es soll einen modernen Touch haben, vielleicht mit interessanten Lichtern im Hintergrund. Da kann man lichttechnisch auch etwas machen, was für Jugendliche attraktiv sein kann. Vom Sortiment her könnten es alkoholfreie Teecocktails sein. Mein Lieblingscocktail ist auf Earlgrey-Basis mit Zitronensaft und Rosenblüten. Es gibt einen genialen Cocktail mit Birnentee, also grünen Tee mit Birnensaft und ein bisschen Zitrone. Man könnte diese Cocktails für Jugendliche machen, weil ein Cocktail etwas ist, was Erwachsene trinken und

die Jugendlichen das Gefühl bekommen, das ist etwas, was ich auch trinken darf, aber eben ohne Alkohol. Man kann auch viel mit Roibostee machen. Zum Beispiel roter Roibostee mit Pfirsichsaft, auch mit frischen Kräutern. Oder Matetee aus Südamerika, als Eistee mit Limetensaft, komplett ohne Zucker. Wenn man Säfte verwendet, wird natürlich ein Teil mit Zucker sein, aber wir verwenden Säfte und Tees mit ganz wenig Zucker oder solche, die natürliche Zuckeranteile haben. Wir haben auch Pop-up-Veranstaltungen gemacht, um unser Teekonzept zu testen und zu sehen, wie es angenommen wird. Wir haben also im Frühling und Sommer Eistees ohne Zucker gemacht, mit Agavensirup oder nur mit Säften gezuckert und viele haben das getestet und gesagt, „super, schmeckt gut!“ Und wir haben dann erwähnt, dass das ohne Zucker ist und dann waren die Reaktionen: „Ohne Zucker? Aber das schmeckt süß!“ Wir, dadurch, dass wir so viel Zucker konsumieren, sind es eigentlich gar nicht gewohnt, etwas ohne Zucker zu trinken. Viele Jugendliche trinken die fixfertigen Eistees, die man im Supermarkt bekommt, wo teilweise zwanzig Würfel Zucker in einer Flasche sind. Das kann man sich gar nicht vorstellen, wie süß das eigentlich ist! Also bei Eistees sehe ich schon sehr viel Potenzial. Aber auch frische Limonaden sind spannend. Sodawasser hat jede Bar, und man kann mit frischen Zitronen oder Zitronensaft und frischen Kräutern und Ingwer frische Limonaden ganz einfach zubereiten. Es gibt nichts Besseres! Jugendliche sind, glaube ich, sehr experimentierfreudig, und so, wie wir mit unseren Rezepten experimentiert haben, kann man einfach probieren und findet immer irgendwelche Rezepte online, und wenn man immer mit frischen Zutaten arbeitet, hat man irgendwann sicher Freude daran!



Im Gespräch mit

Cornelius
van der Mescht

Cofeba
Goethestraße 42
8010 Graz
T 0677 / 61 25 12 31
W www.cofeba.at
FB @cofeba

WAS UNTERSCHIEDET EUER LOKAL VON ANDEREN? WORAUF LEGT IHR BESONDEREN WERT?

Cofeba ist ein vegan-vegetarisches Lokal, das Speisen und Getränke, Märchen in verschiedenen Sprachen, Vernissagen, Veranstaltungen, Caterings und auch Literatur- bzw. Bücher-Austausch anbietet. Hinter Cofeba steht die Idee eines Lokales, das einen Treffpunkt sowie eine Plattform

für Menschen bietet, die sich für Literatur, Veganismus, Sprachen, Kultur, Spiritualität, Essen und das Leben im Allgemeinen interessieren. Es wird besonders viel Wert auf Handarbeit, Qualität von Produkten und Müllvermeidung gelegt.

WELCHE MATERIALIEN WURDEN VERWENDET? WAS WURDE SELBST GEMACHT? TIPPS, WORAUF BEIM BAU

EINER BAR ZU ACHTEN IST? WELCHE FEHLER KÖNNEN VERMIEDEN WERDEN? WAS HAT SICH BEI DER BARGESTALTUNG ALS PRAKTIKABEL ERWIESEN?

Die Bar wurde eigens per Handarbeit aus normalen Ziegeln gebaut, was sie sehr stabil macht.

Bei der Barplatte habe ich mich für das Holz der Wildkirsche entschieden, die mindestens 4 cm dick und geölt sein sollte. Das ergibt nicht nur eine schöne, warme Atmosphäre, sondern bietet gute Stabilität und Belastbarkeit.

Bei der Bargestaltung sollte man nicht mit den Steckdosen sparen, auch nicht mit zusätzlichen Kabelkanälen, um eventuell später aufzustocken. Als Kühlung habe ich ein Kühlpult mit Nirosta-Arbeitsplatte, das sich als sehr praktikabel erwiesen hat. Sie ist sehr leicht zu reinigen und auch sehr hart und damit bruchfest.

WORAUF ACHTET IHR BEI EUREM SORTIMENT (GETRÄNKE) BESONDERS? UNTER WELCHEN KRITERIEN WÄHLT IHR EURE LIEFERANTINNEN AUS? WELCHE AKTUELLEN TRENDS BEMERKT IHR? (SAISONAL)

Beim Sortiment achte ich sehr auf regionale und biologische Produkte. Kaffee muss unbedingt auf die eigene Kaffeemaschine abgestimmt sein, da gibt es gewaltige Unterschiede. Um sich ein genaues Bild von den Produkten zu machen, ist es auch sehr ratsam, ProduzentInnen und Produktion persönlich anzuschauen.

Verkosten und Vergleichen der verschiedenen Produkte sind vor der endgültigen Entscheidung der Speisekarte auch sehr wichtig!

Den Menschen wird es immer wichtiger, dass sie wissen, was sie essen und trinken und auch, woher es kommt bzw. unter welchen Bedingungen

es angebaut und hergestellt wurde. Saisonalität, Regionalität, Bio und Fair Trade bzw. Direct Trade sind Schlagworte, die merkbar immer wichtiger werden.

WENN DU DIE MÖGLICHKEIT HÄTTEST, IN EINEM JUGENDZENTRUM DIE BAR INKLUSIVE SORTIMENT ZU GESTALTEN, WAS WÄRE DIR WICHTIG? WELCHE IDEEN UND ANREGUNGEN KANNST DU AN JUGENDZENTREN WEITERGEBEN?

In einem Jugendzentrum würde ich rein regionale und biologische Produkte anbieten. Das schafft eine ganz besondere Achtsamkeit der Kinder und Jugendlichen gegenüber Umwelt und Mitmenschen, für die Welt von morgen, in der sie leben.

Eine Idee wäre die Schaffung eines Gemeinschaftsgartens oder das Bauen von Hochbeeten.

Durch einen Gemeinschaftsgarten könnte man auch einiges an Gemüse und Kräutern selbst ziehen und selbst verarbeiten. Dadurch werden Bewusstsein und Bezug zu den Lebensmitteln geschaffen. Gemeinschaftsprojekte wie Garten, Kräuterwanderungen, Koch- und Sprachkurse, Jahreskreis-Feste, Sportwettbewerbe und Musik können sich sehr positiv auf die Entwicklung der einzelnen Kinder und Jugendlichen sowie auf die Entwicklung der Gruppe auswirken!



Im Gespräch mit

Branko Schön

Verein GMOTA
Münzgrabenstraße 57
8010 Graz
T 0681 / 81 91 74 93
W www.gmota.at
FB @vereingmota

WIE IST DAS GMOTA ENTSTANDEN?

Das GMOTA, slowenisch von Knäuelhaufen, Ineinanderwirrnis von Schicksalen, ist aus einer Freundesgruppe entstanden, die die Idee hatte, gemeinschaftlich diesen Ort zu erschaffen, um Träume wahr werden zu lassen. Das klingt alles sehr vage und es wurde erst dann fassbar, als es die ersten Besichtigungen von Räumen gab. Es wurde dieser jahrelange Leerstand gefunden, und es begann alles mit diesem Gebäude am Hafnerriegel 34–38, mit dieser ehemaligen WG. Das war einmal ein Wohnbereich in desolatem Zustand.

Im Herbst 2012 gab es dann die Vereinsgründung, damit das GMOTA auch als juristische Person diesen Raum mieten kann. Aus diesem Projekt heraus, das anfangs sehr vage und nicht wirklich festgesetzt war und sich aus monatlichen Beiträgen der Mitglieder finanziert hat, ist dann die Idee entstanden, ein Kollektivcafé zu eröffnen, als bekannt wurde, dass dieses kleine Lokal nebenan auch zu mieten war.

WIE WAREN DANN SO DIE ANFÄNGE DES LOKALS UND WELCHE IDEEN GAB ES DAFÜR?

Die Idee war, einen Ort zu erschaffen mit dem Motto „Das ist kein Kaffeehaus, aber es ist ein Haus, in dem es Kaffee gibt“. Das war in erster Linie als Treffpunkt gedacht. Als ein Ort, an dem man sich aufhalten kann. Als ein Ort, an dem man keine Kundschaft ist, sondern ein Ort, den man der Stadt, dem Stadtbezirk schenkt und der sich in gewisser Weise frei verwaltet. Das ursprüngliche Konzept sah vor, dass es ein, zwei oder sogar drei Personen gibt, die sich für einen Nachmittag bereit erklären, hier Verantwortung zu übernehmen – und diese Personen haben vollkommen freie

Gestaltungsmöglichkeit in Hinblick auf das, was sie machen wollen. Wollen sie vielleicht etwas kochen, backen oder auch nichts backen, dafür einen Spielenachmittag veranstalten? Das Gastronomische stand als Idee nicht im Vordergrund, hat sich aber als eine gute Einnahmequelle erwiesen. Dieser Ort war als Verein gegründet worden und nicht als gastronomischer Betrieb. Das heißt, wir hatten keine Konzession, um Essen herzustellen oder Essen zu servieren, sondern man kam als Privatperson hin und wurde vor Ort außerordentliches Mitglied und hatte somit die Berechtigung, sich hier aufzuhalten und das Essen, das serviert wurde, das war einfach wie eine Verschiebung eines Gegenstands von einem Vereinsmitglied zum anderen.

So wurde das rechtlich gehandhabt und das ist immer noch so. Wer zum ersten Mal zu uns kommt, muss sich in eine Evidenzliste eintragen.

WIE WURDE „DAS GESCHENK“ AN DIE BEWOHNERINNEN DES BEZIRKS AUFGENOMMEN?

WAREN DIE LEUTE NEUGIERIG UND SIND HEREINGEKOMMEN ODER AUCH WIEDER-GEKOMMEN? WAS HAT SICH AN DIESEM ORT ENTWICKELT?

Das Café wurde sehr gut angenommen, und es war ein sehr beliebter Treffpunkt. Nicht nur in der Altersschiene von 20–30, wir hatten auch gute Beziehungen zur Nachbarschaft. Auch zum Studierendenwohnheim gegenüber und zur Münzgraben-Pfarre. Wenn ich einen Blick auf unsere früheren Evidenzlisten werfe, dann hat man den Eindruck, „es war eh ganz Graz schon mal da“. Also sehr bunt und vielfältig.

GIBT ES DAS LOKAL NOCH IN DIESER FORM? WIE LÄUFT ES JETZT UND WAS IST DAVON ÜBRIG GEBLIEBEN?

Übrig geblieben ist, dass dieser Ort nach wie vor zu einem Großteil aus Spendengeldern finanziert ist. Ich rede hier von 95–96 %. Früher war es mit diesen freiwilligen Diensten und verlässlichen, fixen Öffnungszeiten organisiert. Je nach Jahreszeit und Bereitschaft zwei- bis viermal die Woche. Man hat sich einmal in der Woche getroffen und hat das im Voraus besprochen, wer wann hinter der Theke stehen will. Das lief etwa eineinhalb Jahre einigermaßen gut und ist dann langsam schleichend auseinandergefallen.

Es gab 2014 eine Sommerpause und diese Pause hat bis November gedauert. Die Miete war nach wie vor zu bezahlen, aber die Einnahmen aus dem Kaffeebetrieb haben gefehlt. Es ist meine Vermutung, dass es hauptsächlich am sozialen Zerfall gelegen hat. Einfach formuliert, die Leute haben sich nicht mehr so gut verstanden. Es haben sich sehr viele Personen verabschiedet und die Personen, die geblieben sind oder neu hinzugekommen sind, die hatten dann schon einen ganz anderen Zugang zu diesem Ort. Die hatten dann auch nicht die Absicht, dieses Projekt in der Form wieder aufleben zu lassen. Allerdings gibt es immer wieder, wenn es sich gerade ergibt und jemand einen Nachmittag opfern will, solche Kaffeeöffnungszeiten. Das nennt sich bei uns dann „GMOTA kocht“ und das hat in der letzten Zeit gelegentlich mittwochnachmittags stattgefunden. Im Allgemeinen kann man sagen, dass dieses Freiraum-Projekt Hafnerriegel 34–38 und das Café Hafnerriegel 40 wieder organisatorisch miteinander verschmolzen sind. Es sind zwei verschiedene Veranstaltungsräume, die man parallel und gleichzeitig nutzen kann, und unser

Verein ist jetzt hauptsächlich ein Veranstaltungsort. Ich nenne es gerne „Meta-Verein“. Wir bieten für viele andere Vereine, die sehr viel Inhalt beizusteuern hätten, aber ein nomadenhaftes Dasein führen, eine Wirkungsstätte. Einige Beispiele davon sind „KAMA – das Kursangebot für Migrantinnen und Migranten“. Die sind manchmal hier zu Gast, manchmal im Spektral oder im Büro der Nachbarschaften. Ein anderer Verein ist „Foodsharing“. Foodsharing bringt Essen, das, und das muss man dazu sagen, denn das wissen viele nicht, nicht aus der Mülltonne kommt, sondern es wird eben, bevor es in die Mülltonne kommt, von Freiwilligen abgeholt und an einen Ort gebracht. Und das sind natürlich solche Mengen, die die Restaurants nicht in Einzelportionen abgeben, sondern die sagen, alles oder nichts, also man holt entweder alles ab oder sie werfen alles weg. Foodsharing braucht also deshalb auch einen Raum, wo das „überschüssige“ Essen gelagert werden kann, und das ist unsere Herzveranstaltung: Jeden Samstagabend gibt es bei uns dieses Essen von Foodsharing, zum Teil noch warm aus dem Restaurant.

WENN AM MITTWOCHNACHMITTAG DAS „GMOTA KOCHT“ VERANSTALTET WIRD, WELCHE LEBENSMITTEL WERDEN DA VERWENDET? WOHER BEZIEHT IHR EURE LEBENSMITTEL UND GETRÄNKE? IST DAS SO, DASS JEDER SELBST ETWAS MITBRINGT UND DANN ANBIETET?

Im Moment, dadurch, dass so selten gekocht wird, bringen die VeranstalterInnen ihre Lebensmittel mit. Wir hätten hier die Möglichkeit, auch Lebensmittel zu lagern, und langhaltbare Lebensmittel kann man hier auch vorfinden, aber die Zeiten, in denen wir ein Lager mit 10–20 kg Kartoffel hatten,

sind vorbei. Spannender ist da schon die Frage, wie wir das früher mit vier Öffnungstagen pro Woche organisiert haben. Wir hatten da eine Kooperation mit einem landwirtschaftlichen Betrieb. Das Essen wurde uns einmal die Woche angeliefert. Die Person hat es uns einfach in unserer Lagerkammer hinterlassen und wir haben dann die Rechnung aus den Einnahmen beglichen. Das hat sich meistens gut gedeckt. Wir haben uns dann auch an der Menge orientiert, die wir bekommen haben, und ohne, dass hier jemand großartig gerechnet hätte, wurde einfach gekocht und gegessen, bis der Topf leer ist. Eine Restwirtschaft, wie in einem Restaurant, das Problem hatten wir nicht. Es ist sehr selten vorgekommen, dass wir für den nächsten Tag etwas übrig hatten und wenn, dann gab es am nächsten Tag ein 2-Gänge-Menü. Umso besser!

NOCHMAL ZURÜCK ZU EUREM ANGEBOT. WAS SPIELT SICH HIER IM GMOTA ALLES AB UND WELCHE ANGEBOTE GIBT ES IM MOMENT?

Zusätzlich zu den bereits erwähnten Vereinen gibt es natürlich auch eigene Inhalte. Da sind Personen, die in diesem Verein eine Heimat gefunden haben und hier ihr Wissen und Können weitergeben. Im Moment gibt es etwa einen Yogaabend in der Woche. Eine ausgebildete Yogalehrerin sammelt ihre ersten Unterrichtserfahrungen und bietet hier kostenlos diese Kurse an. Eines unserer Mitglieder ist sehr bewandert im Bereich der japanischen Teezeremonie, und es gibt jeden Dienstag eine Teezeremonie mit Meditation und allem, was dazu gehört. Wir haben im Moment eine Theatergruppe, an der man auch als unerfahrene Person teilnehmen kann. Dann das erwähnte Foodsharing, das ist eine Fix-

veranstaltung, kann man sagen. Also es ist ein Kommen und Gehen in unserem Angebot, es ist einmal mehr, einmal weniger. Neben den öffentlich ausgeschrieben Veranstaltungen werden diese Räume natürlich auch genutzt, um etwa in einer Eins-zu-Eins-Lernsituation Klavierunterricht oder auch Sprachunterricht, Russischunterricht zu erteilen. Seit zwei Jahren gibt es zweimal pro Woche Deutschkonversationskurse für Deutsch als Fremdsprache unter den genau gleichen Bedingungen, wie bei all unseren Veranstaltungen. Sie sind grundsätzlich kostenlos zugänglich und auch die Veranstalter bekommen keine Spenden, sondern ausschließlich der Verein.

GEMEINSAM MIT BRANKO SEHEN WIR UNS DIE RÄUMLICHKEITEN DES GMOTA AN UND DA GIBT ES AUCH EINEN KOST-NIX-LADEN ZU ENTDECKEN.

BRANKO, WIE FUNKTIONIERT DAS BEI EUCH MIT DEM KOST-NIX-LADEN?

Unser Kost-Nix-Laden ist eine Ablagefläche für Gegenstände, die man selbst nicht brauchen kann, von denen man aber im Idealfall annimmt, dass es durchaus jemanden geben könnte, der genau so etwas sucht. Am allermeisten vertreten sind Bekleidungsstücke. Das sind Bekleidungsstücke, die keine Löcher oder sonstigen Schäden aufweisen. Sie werden in der Regel einfach zu unseren Öffnungszeiten gebracht. Das sind Zeiten, zu denen hier eine Veranstaltung stattfindet oder nach Absprache. Im Idealfall werden die Gegenstände von der Person, die sie gebracht hat, auch gleich hier einsortiert. Wir haben ein Kistensystem, das immer wieder mal angepasst wird und dasselbe funktioniert auch für die Abholung, also wann immer hier gerade offen ist oder nach Absprache,

kann man hier hereinspazieren und sich nach Lust und Belieben alles mitnehmen, was hier vorhanden ist.

DU HAST VORHIN VON DER NACHBARSCHAFT AUS DEM BEZIRK GESPROCHEN. WISSEN DIE MENSCHEN, DASS ES DAS GMOTA UND DEN KOST-NIX-LADEN HIER GIBT? WIRD ES VON ÄLTEREN PERSONEN ODER AUCH FAMILIEN GENUTZT?

Momentan ist die demografische Struktur bei Menschen zwischen 25–35. Das ist die klassische Altersstruktur, die hierher kommt. Ältere Menschen sind auch ab und zu vertreten. Ganz selten jüngere Menschen. Vor dem Studienalter ist es sehr selten, dass sich da jemand zu uns verirrt. Im Moment sind auch viele geflüchtete Menschen aus Syrien, Afghanistan und dem Irak hier. Sie sind aufgrund der Deutschkurse zu uns gestoßen und gestalten hier viel mit. Zum Beispiel unser neues Licht im Open Space. Das hat ein gelernter Elektriker installiert. Der Kost-Nix-Laden hat eine ähnliche Altersstruktur, nur dass der bei älteren Menschen deutlich beliebter ist als das restliche Angebot. Älter heißt ab 60.

NUTZEN DIE MENSCHEN DAS ANGEBOT DES KOST-NIX-LADENS MEHR ZUM BRINGEN ODER ABHOLEN VON DINGEN?

Beides, aber sie bringen mehr, als sie abholen. Das ist mitunter manchmal sehr problematisch – wir haben Glück, es hat gerade jemand aufgeräumt. Es kommt aber schon vor, dass sich alles bis zur Decke türmt und man kann dann hier zwischen den Türmen an Büchern und Taschen hindurch balancieren. Und oft werden ganze Taschen mit vielerlei Gegenständen gebracht und einfach ir-

gendwo abgestellt. Dadurch, dass dieser Raum nicht rund um die Uhr zugänglich ist, kommt es vor, dass wir im Eingangsbereich, im öffentlich zugänglichen Bereich, vier oder fünf Kisten vorfinden.

ES GIBT HIER EIN BUNTES SORTIMENT. VON KLEIDUNG ANGEFANGEN ÜBER BÜCHER, ZEITSCHRIFTEN, SPIELE BIS ZU GESCHIRR.

Man kann hier wirklich von Überflussgesellschaft sprechen, wenn wir das Problem haben, dass wir zu viel bekommen. Wenn sich die Gelegenheit ergibt und irgendeine Organisation Bedarf an bestimmten Kleidungsstücken anmeldet, dann sind wir froh, dass wir etwas wegbekommen.

UND ES GIBT AUCH EINE SAMENBIBLIOTHEK IM GMOTA. WIE FUNKTIONIERT DAS?

Es gibt hier Samen, die pflanzt man ein und nach der Ernte wird der Samen wieder zurückgebracht. Es sollte hier möglichst vielfältig sein und keine Hybride geben. Wer etwas für den Balkon sucht, kann sich hier einfach etwas entnehmen.

ES GIBT HIER IM GMOTA AUCH EINE SELBSTGEBaute BAR. WELCHE MATERIALIEN WURDEN DAFÜR VERWENDET? WELCHE GESTALTERISCHEN UND FUNKTIONALEN IDEEN GAB ES FÜR DIE BAR?

Das ist alles im Winter 2012 bis März 2013 entstanden. Darüber weiß ich sehr wenig, doch ich habe Fotodokumente davon. Aber ich frage mich das manchmal selbst, denn jedes Mal, wenn ich zum Müll will, dann frage ich mich, wer ist auf die Idee gekommen, das so zu gestalten?

Also die erste Idee, die hinter allem stand, war der ökonomische Zwang, es musste alles mit mög-



lichst wenig Geld gemacht werden. Die meisten der Möbelstücke sind im Prinzip Sperrmüll oder das, was dem Caritasmöbellager zu schlecht zum Weiterverkaufen war. Zum Teil aus privaten Quellen, zum Teil aus Handarbeit.

ALSO WURDE BEI DEN MATERIALIEN SEHR VIEL RECYCELT?

Es ist sehr viel Holz verwendet worden. Eines unserer Vereinsmitglieder hat einen guten Zugang zu Holz. Mehrere Vereinsmitglieder haben Beziehungen zu ländlichen Regionen, zu den Betrieben ihrer Eltern, Großeltern. Die haben also Holz besorgt. Man sieht hier auf jeden Fall, es war zuerst der Geschirrspüler da und dann erst der Rahmen,

weil wir jetzt das Problem haben, dass kein gewöhnlicher Geschirrspüler hier herein passt! Das war eine Sonderanfertigung.

UND DIE ELEKTROGERÄTE SIND AUCH SPENDEN?

Genau. Manche sind Fundstücke aus dem Kost-Nix-Laden. Manche sind seit der Anfangszeit da, so wie unser Tonverstärker. Manchmal gehen Dinge kaputt, und es hat hier immer ein Selbstverständnis gegeben, wenn man etwas kaputt macht, dass man sich selbst um Ersatz kümmert.

WAS IST AN DER BAR PRAKTIKABEL UND WAS KÖNNTE ANDERS GEMACHT WERDEN, AUCH, UM FEHLER ZU VERMEIDEN?

Ich spreche hier jetzt nicht als Innenraumgestalter, sondern als Mathematiker, Informatiker, und ich kann nur eine allgemeine Sache sagen: Wie in jeder Disziplin muss man Weitblick haben. Man muss sich informieren, was man denn macht, wenn man eines Tages die Idee haben sollte, das umzugestalten. Man sollte etwas machen, was wir hier versäumt haben, man sollte genau inventarisieren, welche Gegenstände zu welchem Raum gehören und was sich in wessen Eigentum befindet. Man sollte genau definieren und festhalten, was gehört wem, unter welchen Bedingungen können welche Dinge genutzt werden, und man sollte sich die Proportionen einer Bar gut überlegen. In der Anfangszeit hatten wir

immer das Problem, dass sich hinter der Theke sehr viele Menschen versammelt haben, weil die Theke nicht abgegrenzt war, und man konnte nicht wirklich arbeiten. Andererseits in einem Betrieb, wie er jetzt läuft, wo es „hinter und vor der Theke“ nicht wirklich gibt, ist es sogar recht günstig, diesen Platz zu haben. Wenn man den Betrieb so hält, dass jeder seinen Teller selbst abspült, dann sollte die Spüle entsprechend gut und frei zugänglich sein.

WELCHE ANREGUNGEN KÖNNTEST DU EINEM JUGENZENTRUM GEBEN, SODASS MAN SCHRITT FÜR SCHRITT DAS „GEWÖHNLICHE“ SORTIMENT EIN BISSCHEN VERLÄSST UND ETWAS NEUES, REGIONALES, NACHHALTIGES MIT HINEINNIMMT? WIE KANN MAN AUS DEINER SICHT LUST AUF EIN SOLCHES ANGEBOT MACHEN?

Qualität vor Quantität wäre mir wichtig. Also erst einmal ein gutes Brot. Das ist schon einmal eine solide Grundlage. Es gibt sehr viele Geschmäcke und auch viele Obstsorten, die sehr unbekannt sind. Ich denke da an unsere Samenbibliothek, da gibt es Pflanzen, die gibt es in keinem Supermarkt zu kaufen. Ich würde einen Schwerpunkt auf Pflanzenkunde legen. Wir hatten hier den Herrn Mag. Johannes Rabensteiner. Er ist sehr aktiv und einer der Begründer der Samenbibliothek, und ich bin immer wieder erstaunt, wenn er hier Vorträge hält, was hier alles in unseren Breiten wächst und welche Vielfalt wir haben und wie wenig wir davon aus ökonomischen Gründen wirklich essen. Wir beschränken uns da stark! Allein Apfelsorten – also im Supermarkt gibt es drei oder vier Apfelsorten, den typischen Golden Delicious und vielleicht mit ein bisschen Glück gibt's noch Jonagold und das war's dann.

Alle anderen sind scheinbar nicht lagerbar und die gibt es dann einfach nicht. Es gibt aber zwanzig, dreißig, vierzig, fünfzig Apfelsorten in der Steiermark, wenn nicht mehr.

Man kann ruhig auch einmal einen ausgefallenen Brotaufstrich kaufen und die Jugendlichen und Kinder neugierig machen: „Welcher Geschmack ist das, das kenne ich doch gar nicht?!“

Um auf Getränke zu sprechen zu kommen: Wir hatten hier einerseits gekaufte Limonaden eines Saffherstellers, der Ungewöhnliches anbietet, aber auch Selbstgemachtes, wie Kardamomwasser. Man kann ein Stück Kardamom ins Wasser geben und hat ein Erfrischungsgetränk ohne Zucker. Man kann's auch nachzuckern. Das ist einfach einmal etwas Neues. Oder ein bisschen Eibischwurzel eine halbe Stunde im Wasser auflösen und man hat wieder ein Süßgetränk, das aber ganz anders schmeckt als mit konventionellem Rübenzucker.



Im Gespräch mit

Sarah Reindl

Das Gramm
Neutorgasse 7
8010 Graz
T 0664 / 212 34 62
W www.dasgramm.at
FB @dasGramm

WELCHE IDEE, WELCHES KONZEPT STECKT HINTER EURER BAR/HINTER EUREM LOKAL?

Wir sind eine Mischung aus Lebensmittelgeschäft und Café mit Essen. Bei uns können verschiedenste Lebens- und Genussmittel gekauft werden, von Tees, Linsen, Milch, Würsten bis hin zu Seifen. Zusätzlich kann man Kaffee trinken, Kuchen essen oder ein Tagesgericht genießen. Das Besondere daran: alles ohne Einweg- bzw. Wegwerfverpackung!

Die Idee hinter unserem Lokal ist, dass Leute bei uns ihre Lebensmittel ohne Einwegverpackungen in den gewünschten Mengen kaufen können. Dadurch fallen weniger Verpackungs- und Lebensmittelabfälle an.

Für uns ist es wichtig, so wenig Wegwerf-Plastikmüll wie möglich zu produzieren, wir sehen uns als Pioniere für eine plastikfreie Welt. Bei uns kommen die Leute mit ihren eigenen Gefäßen ins Geschäft oder können Glasbehälter (mit Pfand) ausborgen.

WAS UNTERSCHIEDET EUER LOKAL VON ANDEREN? WORAUF LEGT IHR BESONDEREN WERT?

Wir legen besonderen Wert auf Transparenz, besonders bei der Herkunft und den Inhaltsstoffen, und den persönlichen Kontakt zu unseren KundInnen. Im Gegensatz zu einem Supermarkt kauft man bei uns stressfrei und gemütlich ein. Ähnlich wie in einer alten Greißlerei, aber mit modernem Ambiente.

WELCHE MATERIALIEN HABT IHR BEI DER GESTALTUNG Eurer BAR VERWENDET?

Unsere Theke und unser gesamtes Interieur (Regale) bestehen hauptsächlich aus Holz. Wir haben auch etwas Schiefer (Stein) verwendet sowie in unserer Küche Edelstahl.

WAS WURDE SELBST GEMACHT?

Wir haben nichts selbst gemacht, wir haben unserem persönlichen Tischler unseres Vertrauens die Handarbeit überlassen.

HABT IHR TIPPS, WORAUF BEIM BAU EINER BAR ZU ACHTEN IST?

Anfangs denkt man sich, dass die Bar/Theke so und so aussehen sollte. Modern, gut designed – die soll einen guten Eindruck machen. Darunter leidet aber öfters die Praktikabilität. Deshalb unser Tipp: Praktikabilität vor Design!

WAS HAT SICH BEI DER BARGESTALTUNG ALS PRAKTIKABEL ERWIESEN?

Die Arbeitsabläufe und täglichen Handgriffe sollten vorher oft und gut durchgespielt werden, damit alles logisch angeordnet werden kann.

WORAUF ACHTET IHR BEI EUREM SORTIMENT (GETRÄNKE) BESONDERS?

Neben der Verpackungsfreiheit sind für uns Qualität, Verfügbarkeit, Geschmack, Regionalität und faire Produktion von hoher Wichtigkeit.

UNTER WELCHEN KRITERIEN WÄHLT IHR EURE LIEFERANTINNEN AUS?

Bei der Wahl unserer LieferantInnen ist uns Regionalität ganz wichtig und natürlich die Qualität der angebotenen Waren.

WENN IHR DIE MÖGLICHKEIT HÄTTET, IN EINEM JUGENDZENTRUM DIE BAR INKLUSIVE SORTIMENT ZU GESTALTEN, WAS WÄRE EUCH WICHTIG?

Wir sehen dabei ganz klar gesunde und leistbare Getränke im Angebot als Thema Nummer 1. Dabei muss es gar nicht sein, dass diese zugekauft werden. Es gibt sehr viele Drinks, die schnell und kostengünstig selbst gemacht werden können. Dazu macht es noch Spaß, gemeinsam etwas herzustellen.

Hier ein Rezept

Grüne Smoothies sind schnell zu machen und gesund. Wenn verfügbar, mit den frischen Blättern von z. B. Radieschen, Kohlrabi oder Spinat. Dazu eine Zitrusfrucht auspressen und eine Banane für die Süße.

BUILD YOUR OWN BAR TIPPS & TRICKS



01

möbelbau breithaler
Stefan Neger

02

heidenspass
Jasenko Conka
Max Gansberger

Stefan Neger von möbelbau breithaler Gmbh und Jasenko Conka & Max Gansberger von heidenspass verraten was ihnen bei der Gestaltung einer Bar und jugendadäquaten Räumen wichtig ist.



Weinbank
Ehrenhausen



Café
Freigeist



Café Promenade

Im Gespräch mit

Stefan Neger

Tischlermeister
und Projektleiter
der Firma möbelbau
breitenthaler GmbH

möbelbau breitenthaler
GmbH

Hauptstraße 11

8431 Gralla

T 03452 / 82 729-0

W www.breitenthaler.at

M servus@breitenthaler.at

WIE WÜRDEN SIE IHREN GESTALTERISCHEN STIL, IHR DESIGN BESCHREIBEN, UND WAS UNTERSCHIEDET SIE VON ANDEREN TISCHLERBETRIEBEN?

Unser Stil ist auf das Wesentliche reduziert, mit klaren Linien, und dem Geschmack der KundInnen angepasst. Wir unterscheiden uns von anderen Betrieben durch unsere Gesamtkonzepte – die Planung beginnt schon bei der Einteilung der Räume in der Bauphase, nicht erst, wenn es um die eigentliche Einrichtung geht –, Setzen der Steckdosen, Leitungen, Böden, Licht, Teppiche, Möbel, Sofas, Stühle bis hin zu Accessoires ...

WO IN DER STEIERMARK KANN MAN IHR DESIGN, SPRICH IHRE AUSFÜHRUNGEN IM BARBEREICH ENTDECKEN?

In Graz, Leibnitz, in der Südsteiermark (Ehrenhausen, Gamlitz, Weinstraße ...), aber auch in Wien, in Linz und Süddeutschland. Wir beliefern auch Kroatien.

WELCHE MATERIALIEN SIND AUS IHRER SICHT GUT FÜR EINE BAR GEEIGNET?

Wasserfeste Materialien – meistens laminabbeschichtete Platten, Edelstahl, wasserfest gespachtelte Platten, Fliesen, Beton, Corian.

Massivmöbel werden nur bei hochwertiger Gestaltung eingesetzt – z. B. Massivholz als Thekengestaltung.

WAS SOLL IHRER MEINUNG NACH BEI DER PLANUNG EINER BAR BEACHTET WERDEN? (LICHTKONZEPT, HÖHEN UND TIEFEN ...)

Indirektes Licht ist gut, aber die Arbeitsbereiche sollten mit Spots beleuchtet werden. Lichtakzente werden für interessante Details eingesetzt.

Höhen und Tiefen einer Bar werden normgemäß,

aber auch individuell berücksichtigt. Dabei müssen die Arbeitsabläufe mitbedacht werden.

WELCHE FEHLER KÖNNEN BEIM BAU EINER BAR VERMIEDEN WERDEN?

Es sollten keine weichen, empfindlichen Materialien verwendet werden. Weitere Fehler wären nicht entsprechende Arbeitshöhen oder eine falsche Thekenhöhe sowie zu kleine Arbeitsflächen, zu wenig Stauraum für Gläser und Barmaterial.

UND WAS SOLLTE AUF KEINEN FALL FEHLEN?

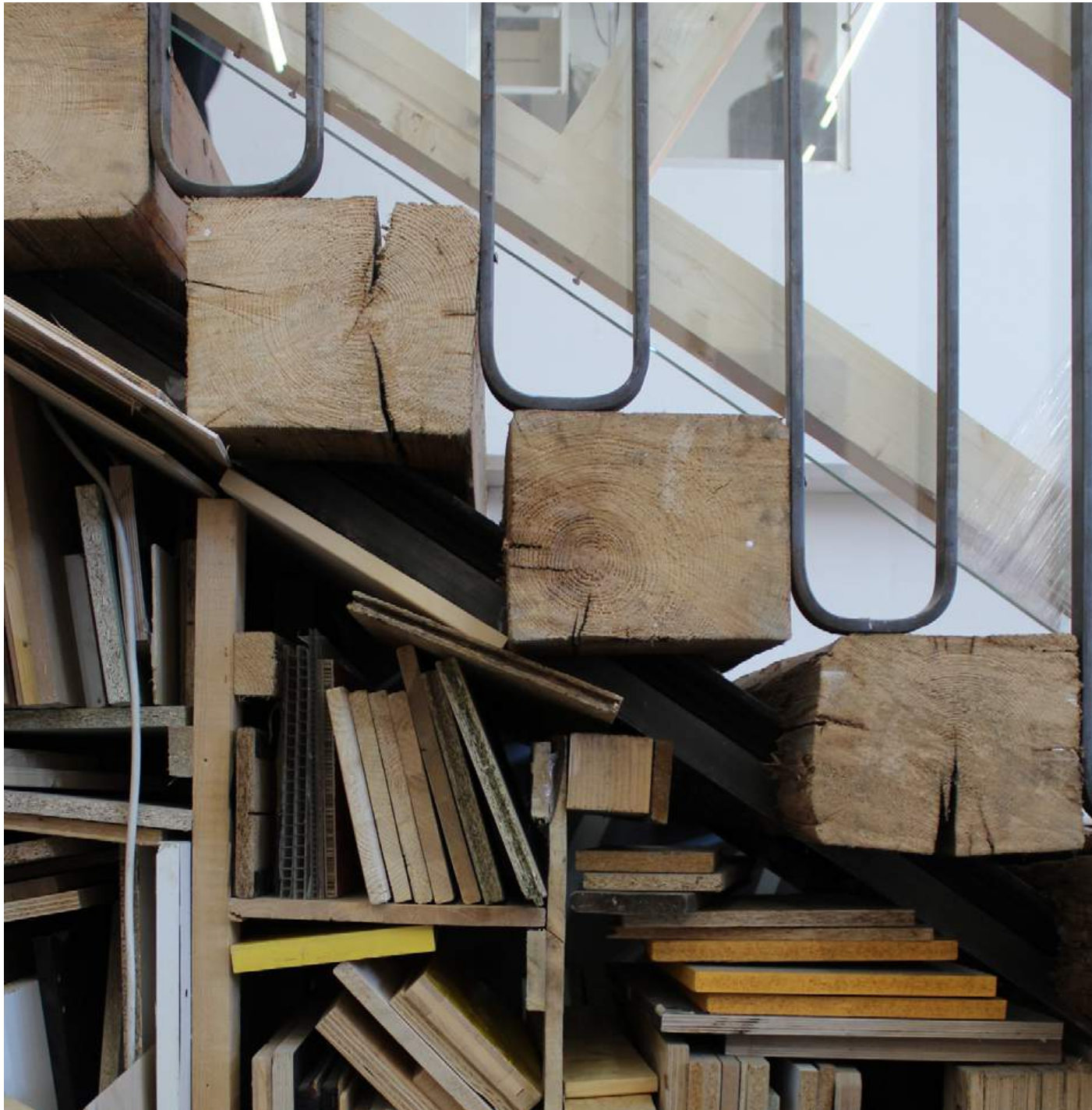
Platz für Müll und Leergut, Abwäsche, Kühlgeräte, Platz für Kaffeemaschine/Mühle, Stauraum für Gläser und Flaschen.

GIBT ES „RAUMPSYCHOLOGISCHE TRICKS“, DIE SIE IN IHR BAR-DESIGN EINFLIEßEN LASSEN UND DIE SIE DEN FACHKRÄFTEN DER OFFENEN JUGENDARBEIT MIT AUF DEN WEG GEBEN KÖNNEN?

Zu empfehlen sind Spiegel, dimmbares, warmes Licht sowie optisch und haptisch ansprechende Materialien.

WAS WÄRE AUS IHRER SICHT NOCH RELEVANT, WAS BEI DEN GESTELLTEN FRAGEN NOCH NICHT VORGEKOMMEN IST?

Man muss immer auf die Wünsche und Vorstellungen der KundInnen eingehen, trotzdem darauf achten, dass Design und Praxis eine Symbiose bilden.



Im Gespräch mit

Jasenko Conka
Max Gansberger

heidenspass
Griesgasse 8
8020 Graz
T 0316 / 76 40 78 40
W www.heidenspass.at
E office@heidenspass.cc

DAS GESPRÄCH WURDE HAUPTSÄCHLICH
MIT JASENKO CONKA GEFÜHRT.
MAX GANSBERGER KAM ZU EINEM
SPÄTEREN ZEITPUNKT HINZU.

JASENKO, KANNST DU MIR ZU BEGINN
BITTE EIN WENIG VON EUREM VEREIN
„HEIDENSPASS“ ERZÄHLEN?

Den Verein gibt es seit gut zehn Jahren, wir hatten letztes Jahr im September unser zehnjähriges Bestandsfest. Unser Konzept bezieht sich in erster Linie darauf, dass Jugendliche, die, aus welchen Gründen auch immer, in schwierigen Situationen sind, bei uns sehr einfach und unbürokratisch Arbeit bekommen können. In einem Ausmaß, das sie nicht überfordert und ihnen die Möglichkeit bietet, ihre Präsenz und ihre Aktivitäten bei heidenspass bis zum Betrag der Geringfügigkeitsgrenze beständig zu erhöhen. Wir räumen ihnen im Vorfeld alle bürokratischen Hürden so gut es geht aus dem Weg. Sie brauchen nur arbeiten und bekommen nach der Arbeit sofort bezahlt. Und wenn sie einmal nicht die vollen vier Stunden abarbeiten, sondern nur drei oder zwei, dann bekommen sie diese Stunden bezahlt. Wir haben fixe Pläne, wann wer kommt, damit auch jeder drankommen kann und keiner zu oft oder zu wenig kommt. Wenn sie einmal nicht kommen können, dann ist das auch kein Kündigungsgrund. Was uns wichtig ist, ist die Begegnung auf Augenhöhe. Nachdem die Jugendlichen meist eher schwierige Situationen in der Ausbildung vorfinden, wenn sie beispielsweise von Arbeitsbedingungen überrollt werden, die sie nicht erfüllen können oder wenn der Tonfall in einem Betrieb despektierlich ist, dann sind das alles keine guten Rahmenbedingungen. Wir bemühen uns, dass wir trotz klarer Arbeitsanweisungen und Regeln

gen im Umgang mit den Jugendlichen fair und respektvoll sind, sodass sie sich bei uns immer wohlfühlen. Das gelingt uns, glaube ich, auch ganz gut, und erklärt vielleicht auch, warum es eher lange Wartelisten bei heidenspass gibt und wir niemanden suchen müssen.

NEBEN DER NÄHWERKSTATT VON HEIDENSPASS, DIE SEIT VIELEN JAHREN BEKANNT IST, GIBT ES AUCH DIE TECHNISCHE WERKSTATT. WAS STECKT HINTER DIESEM WERKSTATTKONZEPT?

Mehreres. Wir wollen seit langer Zeit unser Sortiment und damit auch unser Arbeitsangebot für die Jugendlichen ausweiten. Einerseits weg vom Stempel der Taschenproduktion und vom Nähen. Wir haben immer schon auch andere Sachen gemacht. Im Wohnaccessoirebereich, ob das Garderoben aus Schallplatten sind oder Gürtel aus Fahrradschläuchen. Da gibt es eine ganze Palette an kleinen Dingen, die mit Nähen nichts zu tun hat und wo Jugendliche auch etwas anderes machen konnten. Es ist ja nicht für jeden gleichermaßen interessant, an der Nähmaschine zu sitzen, und wir haben ja auch nicht zwanzig Nähmaschinen.

Es gehört ja auch zu unserem Konzept, dass wir auf die Stärken der Jugendlichen schauen und darauf achten, wo sie gut eingesetzt werden und sich gut entfalten können. Wenn man mehrere Möglichkeiten anbietet, dann findet man natürlich viel eher ein Beschäftigungsfeld, das Jugendliche interessiert und motiviert, dranzubleiben. Und von da weg kann man dann später auch woanders hin wechseln. Dahingehend bieten wir den Jugendlichen wirklich viele Bereiche an. Vom Kochen in unserer Küche bis zum Nähen oder

hin zu handwerklichen Fertigkeiten im Holzbereich oder Flechttechniken. Da gibt es wirklich auch skurrile Sachen, die in der Verarbeitung von Werkstoffen und Abfällen anfallen. Bis hin, dass sie auch im Shop verkaufen und im direkten KundInnenkontakt mitbekommen, wie das, was hinter heidenspass steht, an der Kassa wirklich von den KundInnen angenommen wird. Das ist eine sehr unmittelbare und sehr gute Möglichkeit, Verantwortung zu lernen, weil man in einer sehr wichtigen Schlüsselposition ist.

WELCHE AUFTRÄGE SETZT IHR IN Eurer WERKSTATT UM?

Die meisten Aufträge haben etwas mit Ausstattung zu tun. Das liegt auch an meiner Person – ich bin ja eigentlich Bühnenbildner in meinem Hauptberuf, das mache ich nun aber seit einem Jahr nicht mehr. Dahingehend ist das Ausstaten unter Zuhilfenahme von Werkstoffen oder auch günstigen, lustigen anderen Materialien eine Möglichkeit, die sich für uns anbietet. Wir finden es besonders lohnend, mit Jugendlichen Projekte zu erarbeiten, die sie selbst betreffen. Da treffen die Ausstattung und die Jugendbeschäftigung sehr gut aufeinander. Zum Beispiel sind Jugendliche von heidenspass beschäftigt, eine Bar auszuführen und gleichzeitig werden auch die Jugendlichen aus dem betreffenden Jugendzentrum eingeladen, sich dabei zu betätigen. Manche helfen einfach so mit und andere haben wir dann für diesen Zeitraum als fixe heidenspass-Angestellte übernommen und auch entlohnt. Aus dem heraus sind auch gute Verknüpfungen zu einzelnen Jugendlichen entstanden, zu denen wir sonst keinen Kontakt gehabt hätten. Und was auch nicht zu unterschätzen ist, sobald irgendjemand, egal, ob Jugendlicher oder Erwachsener,

an einer Sache arbeitet, sie vertritt und verantwortet, wird diese Sache auch anders geschützt und gewahrt. In einem Jugendzentrum, in dem viele Leute ein- und ausgehen und wo es immer wieder auch Situationen gibt, die dazu führen, dass das Mobiliar leidet, macht es einen wesentlichen Unterschied, ob die Jugendlichen selbst an der Herstellung des Mobiliars beteiligt waren. Das macht klimatisch einen großen Unterschied! Ich finde es einfach schön und wichtig, wenn diese halböffentlichen Räume, in denen Jugendliche sich aufhalten können, mit einer gewissen Anständigkeit hergestellt werden, auch im Ausdruck und in der Verwendungsmöglichkeit, denn viel zu oft ist es leider so, das ist zumindest mein Eindruck, dass Jugendliche in den Budgets und der gesellschaftlichen Wahrnehmung rückgereiht sind. Ich fürchte, das hat keine gesellschaftliche Priorität und da gibt es einen gewissen Aufholbedarf.

ALS JEMAND, DER SCHON LANGE MIT JUGENDLICHEN ARBEITET UND AUCH MIT DEM HINTERGRUND, BÜHNENBILDNER ZU SEIN, WAS MEINST DU, WIE KÖNNEN JUGENDRÄUME ADÄQUAT UND ANSPRECHEND GESTALTET WERDEN?

Mir kommt vor, dass die budgetäre Situation in den meisten Jugendzentren nicht ausreichend ist, um wirklich adäquate Räume zu ermöglichen. Da muss man dann schauen, wie man mit wenig Mitteln ein gutes Ergebnis erzielen kann. Die LeiterInnen und Beschäftigten in Jugendzentren sind natürlich nicht ausgebildet, um in diese Richtung ein Augenmerk zu haben. Das ist auch gar nicht ihr Job, sie sind auch nicht dafür angestellt und nicht bezahlt. Und gleichzeitig sind sie aber an der Schnittstelle. Sie sind tagein, tagaus mit den Jugendlichen zusammen und wissen



am besten, was für Jugendliche vielleicht interessant sein könnte, und dahingehend wäre es eigentlich nötig, dass man hier tatsächlich politischen Willen und budgetäre Möglichkeiten entwickelt, bis hin zur Personalwahl und -schulung, um hier ein anderes Niveau zu erreichen.

Weil, wenn das alles nicht der Fall ist, dann entstehen im Zusammenwirken mit den oft turbulenten Alltagssituationen in einem Jugendzentrum, wo es ja durchaus wilder zugehen kann, mitunter auch Konfliktherde. Meine Erfahrung ist, dass die meisten Mädchen gerne ein eigenes Refugium haben, in das sie sich zurückziehen können, wo die Burschen nicht eindringen und sie stören, sodass sie ein bisschen herumsitzen und quatschen können. Da gibt es eine Menge an gestalterischen Möglichkeiten.

In Summe glaube ich, dass das ästhetische Niveau der Jugendzentren und der Ausstattung durchaus etwas schicker angelegt sein kann und dass das von den Jugendlichen sehr wohl geschätzt wird. Möglicherweise gibt es vielleicht so eine Mutmaßung darüber, was einem Jugendlichen so typischerweise gefällt, wo er sich wirklich wohlfühlt, und dann gibt es einen Duktus, einen ästhetischen Rahmen, der eigentlich eine Zuschreibung ist. Das breitet sich dann ein bisschen aus und die tagtägliche Benutzung führt dann dazu, dass die Dinge nicht lange halten oder dass man vom Flohmarkt irgendeine Couch hat, die schon aus allen Fugen geht, und das wirkt sich dann auch auf alles andere aus. Wenn von Anfang an ein gewisses Niveau gehalten wird, dann achten alle im Regelfall darauf, es zu erhalten. Dahingehend glaube ich, kann man den Anspruch ruhig ein bisschen höher ansetzen.

WO KANN MAN EINE BAR, DIE VON HEIDENSPASS GESTALTET WURDE, FINDEN?

In Weiz wurden zwei Räume gestaltet, ein Aufenthaltsraum und noch ein weiterer Raum, der unterteilt ist für Mädchen und Burschen. Die erste Bar haben wir in Graz fürs Mädchenzentrum JAM gemacht. Dann gibt es am Grünanger (Anm. Jugendzentrum Grünanger) noch eine Bar. Dieses Zentrum wird demnächst aufgelöst werden. Das neu errichtete Jugendzentrum wird dann von uns mit einer neuen Bar bestückt werden. Und dann noch im Jugendzentrum Andritz, wo es eine relativ große Bar geworden ist, die allerdings zusammen mit dem ganzen Raum konzipiert wurde, es war also eine Komplettgestaltung des Raumes. Da hatten wir dahingehend Glück, als wir zu einem Zeitpunkt eingestiegen sind, als die grundsätzlichen Baumaßnahmen, also Einzug von Decken und Strom, erst im Geschehen waren, und wir konnten den Bauherren überzeugen, dass es sinnvoll wäre, gleich ein paar Maßnahmen zu setzen, die in Richtung Jugendzentrum gehen. Das hat dann geklappt, sodass die eigentliche Einrichtung von uns schon ein bisschen weniger aufwendig war, und ein paar Dinge konnten schon eingeführt werden, die wir sonst gar nicht hätten herstellen können.

WAS ZUM BEISPIEL?

Zum Beispiel gab es eine Decke, die abzuhängen war – wie meistens. Es war ein ehemaliges Solarium mit einer beträchtlichen Raumhöhe, und ich hatte den Eindruck, es könnte gut wirken und den Jugendlichen auch gut gefallen, wenn die Decke nicht mit herkömmlichen Rigipsplatten, sei es glatt oder gelocht, sondern mit hinterleuchteten Stegkammergläsern aus Kunststoff gestaltet wird.

WELCHE MATERIALIEN VERWENDET IHR BEI EUREN AUSSTATTUNGEN GERNE?

Das ist ganz unterschiedlich. Es gibt Materialien, die sind einfach praktisch und günstig und haben deswegen eine gute Verwertbarkeit, dann gibt es unterschiedliche Räume, die bestimmte Materialien eher verlangen als andere, und in letzter Zeit bemühen wir uns immer mehr, was allerdings mit mehr Aufwand verbunden ist, Werkmaterialien zu verwenden, die schon irgendwie verwendet wurden. Das wird möglicherweise bei der nächsten Bar schon der Fall sein. Wir haben vor Kurzem das Angebot bekommen, eine Ausstellung des Joanneums (Anm. Universalmuseum) zu zerlegen, um das hochwertige Material einerseits zu zerlegen und es dann auch zu behalten. Und mit diesen Materialien können wir dann ganz gut etwas anderes bauen. Das kommt unserer Philosophie jetzt sehr viel näher, dass wir so viel wie möglich recyceln und Upcycling betreiben wollen. Das ist uns jetzt möglich, denn nun haben wir den Lagerraum und die Werkstatt. Jetzt müssen wir nur schauen, dass wir die Materialien, die wir angeboten bekommen, gut unterbringen.

Das könnte recht viel werden in Zukunft. Gleichzeitig haben wir dadurch natürlich auch Beschäftigungsmöglichkeiten für die Jugendlichen, im Zerlegen dieser Ausstellungsbauten bzw. im Lagern und Siedeln.



Die Stegkammergläser haben dann mit einem dahinterliegenden sehr lustigen Leuchtstoffmuster dem Raum eine ganz eigene Note gegeben. Die Bauarbeiten wurden zum Teil von den Firmen ausgeführt, indem dieses ganze Netz zum Abhängen der Platten von ihnen installiert wurde, und wir haben dann die Stegkammergläser statt der Rigipsplatte eingelegt und die Beleuchtung wurde vorher auch schon nach unseren Vorstellungen befestigt.

DA IST ALSO LICHT ALS GESTALTUNGSELEMENT MITEINBEZOGEN WORDEN?

Genau, Licht ist überhaupt sehr wichtig. Mit Licht kann man auch einen weniger gut gestalteten Raum aufwerten, da kann man mit guter Beleuchtung viel machen. Man kann aber auch einen schönen Raum mit schlechtem Licht kaputt machen.

DAS HEISST, IHR HABT BEI DEN FRÜHEREN AUSSTATTUNGEN, AUFGRUND DER WENIGEN LAGERMÖGLICHKEITEN, AUCH MATERIAL ZUGEKAUFT UND EHER MIT NEUEREN MATERIALIEN GEARBEITET?

Genau, allerdings immer mit dem Anspruch, dass Jugendliche diese Materialien auch lustig finden und annehmen. Zum Beispiel haben wir im Grün-

anger gelbe Schaltafeln für die Bar verwendet und mit einem Stecksystem „relativ“ einfach zusammengebaut, sodass auch die Jugendlichen in den Bauprozess gut einsteigen konnten. Also es war keine klassische Tischlerarbeit, sondern es wurde eher wilder mit dem Material umgegangen, also etwas unorthodox. Dadurch bekam das dann auch eine jugendliche Note fürs Jugendzentrum. Dieses starke, strahlende, warme Gelb hat von der Farbigkeit her dem Raum ein gutes Zentrum gegeben.

WAS HAT SICH AUS DEINER ERFAHRUNG BEI DER GESTALTUNG EINER BAR IN HINBLICK AUF DIE ANSPRÜCHE DER JUGENDLICHEN UND MITARBEITERINNEN EINES JUGENDZENTRUMS ALS PRAKTIKABEL ERWIESEN?

Das lässt sich schwer zusammenfassen.

Wichtig ist, dass die Jugendlichen selbst das toll finden. So wie auch bei uns in der Arbeit, wenn wir Sachen produzieren. Da geht es auch in erster Linie darum, dass sowohl die potenziellen KundInnen als auch die Jugendlichen, die etwas erzeugen, es gleichermaßen toll finden, was sie machen. Also keine Ladenhüter oder keine theoretischen Geschichten, die dann eher dafür da sind, dass jemand beschäftigt ist, sondern das soll ja wirklich gefallen und verkauft werden. Bei den Bars ist es genauso – in dem Raum, in den wir dann hineinkommen, sehen wir, welche Möglichkeiten er bietet. Gibt es eine niedrige Decke, ist er heller, ist er länglich? Und dann fällt einem im besten Fall auch gleich etwas ein, was da hingehört.

BEI EINER BAR GEHT ES NATÜRLICH UMS GESPRÄCH, UM IM KONTAKT ZU SEIN,

ABER ES GEHT AUCH DARUM, DASS JE-MAND ETWAS TRINKEN ODER ESSEN MÖCHTE UND DASS AUCH ZUBEREITET WIRD. WAS GIBT ES DA ZU BEACHTEN, BEI-SPIELSWEISE, WELCHE WEGE ZURÜCK-GELEGT WERDEN UND WIE SCHNELL ICH DINGE ERREICHEN KANN?

Das gehört natürlich zum Handwerk, dass sämtliche Arbeitsabläufe, die notwendig sind und die sich aus der Arbeit ergeben, praktisch sind und funktionieren, also dass man keine Fußfallen hat. Ich persönlich finde es angenehm, wenn ich mich jetzt in die Bedienung einer Bar hineinversetze, dass ich einen gewissen Schutzbereich habe, dass ich eine „leichte“ Chefposition schon durch die Betreuung der Bar habe, und das ist erreichbar durch eine Erhöhung mittels eines kleinen Podests, sodass man ein bisschen größer ist. Insbesondere wenn nicht allzu große MitarbeiterInnen einem gut gebauten jungen Mann gegenüberstehen oder -sitzen, dann finde ich es ganz angenehm, wenn sie ein bisschen erhöht sind. Dann gibt es auch unterschiedliche Arbeitshöhen. Wenn etwas angeliefert wird, dann brauche ich eine etwas niedrigere Fläche, da kann ich dann gut etwas ablegen und in die Bar hineinbringen. Auf der anderen Seite der Bar gibt es den klassischen Aufenthaltsbereich, wo man sich mit Barhockern davor setzt und direkt an der Bar etwas trinkt oder konsumiert und das ist dann etwas erhöht.

Und dann gibt es vielleicht ein paar Maßnahmen, die optischer Natur sind, die klarmachen, dass das jetzt nicht der Bereich ist, wo jeder hineinlatscht und sich etwas selbst herausholt, sondern, dass das ein Respektsbereich für die Zuständigen ist.

WELCHE FEHLER KÖNNEN BEIM BARBAU VERMIEDEN WERDEN?

Fehler?! (lacht) Eine schlechte Beleuchtung ist für mich ein Fehler, wenn das Design holprig oder zu kindisch ist, dann wird das von den Jugendlichen einfach nicht in dem Maße angenommen. Wenn die Platzverhältnisse zu beengt sind, dass beispielsweise die Queues beim Billardspielen nicht gut abgestellt werden können oder andere, die dahinter herumlaufen, behelligt werden oder nicht vorbei können, solange die anderen spielen. Das sind natürlich Fehler, die man vermeiden kann, aber ich finde, das gehört ohnedies zu den Grundüberlegungen, wenn man so etwas macht.

Wenn wir das aber noch einmal aufmachen, von der Bar weg auf den gesamten Raum, dann finde ich, dass es gut ist, wenn es unterschiedliche Orte gibt, die unterschiedliche Möglichkeiten anbieten und sich die Leute, die unterschiedliche Bedürfnisse haben, mitunter auch abhängig von der Tagesverfassung, sich dann da aufhalten können, wo es ihnen gut möglich ist. Ob das jetzt ein Raum ist, der etwas Ruhe anbietet, wo weniger los ist, ob es ein großer Raum mit Spielmöglichkeiten ist, vom Drehfußball bis zum Billard, oder ob es eine Ecke ist, in der man mit dem Computer spielen oder Hausaufgaben machen kann, dieser Bereich muss dann natürlich wieder eine andere Funktion haben. Und wichtig ist auch eine innere Harmonie und Zwangsläufigkeit der Anordnung, dass die Dinge dort platziert sind, wo sie hingehören, wenn man einen Raum betritt. Dazu muss man ein wenig Einfühlungsvermögen haben und die bautechnischen Voraussetzungen müssen auch gegeben sein, also dass man nicht das Gefühl hat, irgendwie ist die Sache verkehrt herum aufgezogen.

WELCHEN TIPP KÖNNTEST DU JUGENDZENTREN IM LÄNDLICHEN RAUM GEBEN, WO VIELLEICHT KEINE GROSSEN FINANZIELLEN MITTEL FÜR DEN BARBAU GEGEBEN SIND, WIE SIE AM BESTEN IN IHREM UMFELD ZU GÜNSTIGEN BARMATERIALIEN KOMMEN KÖNNTEN?

Natürlich kann man Materialien irgendwo auftreiben, ob das auf Baustellen ist oder wenn man das Glück hat, dass wo etwas abgebaut wird und übrig bleibt, aber das kann man nicht voraussetzen. Im ländlichen Bereich, was sicher besser funktioniert als in der Stadt, gibt es mit gewisser Regelmäßigkeit Sperrmüllsammlungen. Da gibt es mitunter richtige Goldschätze zu finden, also komplette Möbel oder irgendwelche Schranktüren, die an sich in Ordnung sind. Würde man mit einem Lieferwagen herumfahren, kann man sich wahrscheinlich aus den Fundstücken schon eine Einrichtung zusammenbauen. Wenn es darum geht, aus gewissen Restmaterialien Möbel zu bauen, ob das jetzt eine Schranktür oder etwas anderes ist, dann brauche ich schon eine gewisse Vorstellung und gewisse Fertigkeiten.

Paletten, die eh schon seit 10–15 Jahren in aller Munde sind, kann man wunderbar zu Liege- oder Sitzmöbel verarbeiten. Da kann man recht gut selbst etwas mit wenig Mitteln machen. Da braucht man dann einen Akkuschrauber, eine Säge und etwas zum Schleifen.

GIBT ES NOCH ETWAS, DAS DIR ZUR GESTALTUNG VON JUGENDZENTREN EINFÄLLT?

Ich habe den Eindruck, dass knallbunte Farben und Graffiti den Jugendlichen im Allgemeinen zugeschrieben werden, und ich stelle aber sehr wohl infrage, ob das so ist. Nur weil je-

mand jugendlich ist und eine Hose hat, die ihm bis zu den Knien hängt, heißt das nicht, dass Graffiti die einzige Möglichkeit sind, eine Wand zu gestalten. Da sind ein paar Klischees, die werden sehr schnell abgerufen, wie auch sonst im Leben natürlich Klischees existieren. Da ist es, glaube ich, eher ein Mangel an Fantasie oder wirklicher Bemühung, zu erforschen,

was ist das, was Jugendliche interessiert, von dem sie aber oft selbst nichts wissen. Ich muss ja auch nicht unbedingt gut kochen können, um zu wissen, ob mir etwas schmeckt oder nicht. Und das ist, glaube ich, eben die Schwierigkeit, dass man etwas anbietet, das von den Jugendlichen als solches erst einmal nicht formuliert wird. Und Graffiti oder ähnliche Elemente, das wird schnell einmal aus dem Ärmel geschüttelt – da gibt es einen Farbenkanon und fertig. Und das ist, glaube ich, einfach ein bisschen schade, weil das oft gar nicht immer so sein muss.

HIER KOMMT MAX GANSBERGER ZUM GESPRÄCH DAZU

GIBT ES MATERIALIEN, MIT DENEN DU PERSÖNLICH GERNE ARBEITEST?

Ich verwende ganz gerne Material, das vorhanden ist, das man also in der Region bekommt, sei es von einer Ausstellung oder andere Recy-



clingprodukte. Ich glaube, man kann aus jedem Material etwas bauen und rausholen, sei es aus Karton, Holz oder Sperrholz. Es ist schwierig, sich da nur auf ein Material zu reduzieren, ich finde es wichtig, zu schauen, welche Ressourcen in der Umgebung vorhanden sind und was man davon verwenden kann. Oft kommt man zu Paletten und daraus kann man schöne Sachen machen. Gerade in solchen Bereichen kann man das aufbrauchen, was die Gesellschaft sowieso abwirft und sonst wegschmeißen würde. Auch für die Jugendlichen ist es schön, wenn sie einen Bezug haben und wenn auf der Bar beispielsweise etwas von einer Ausstellung draufsteht.

MAX, WAS SIND FÜR DICH WICHTIGE ASPEKTE FÜR DIE GESTALTUNG EINER JUGENDZENTRUMSBAR?

Ich glaube, bei einer Bar in einem Jugendzentrum ist es wichtig, dass sie praktisch und relativ rasch zu bedienen ist und sie sollte auch ein bisschen

Charme haben, also es muss keine aalglatte Cocktailbar sein, es kann auch ruhig ein bisschen verspielt sein. Vielleicht ist es auch von Vorteil, wenn die Leute, die dahinter stehen, ein wenig erhöht sind, um so einen besseren Überblick zu haben. In Bezug auf Getränke fände ich eine Fruchtbar super oder dass es einen Smoothiemaker gibt, wo man als Jugendlischer Lust darauf bekommt, einen Smoothie selbst zu machen.

WENN DU IN EINEM JUGENDZENTRUM SELBST TÄTIG WÄRST, WAS WÜRDEST DU DEN JUGENDLICHEN PERSÖNLICH MITGEBEN WOLLEN, WAS DU SELBST VORLEBEN KANNST?

Gemeinsames Kochen und dann auch das gemeinsame Essen halte ich für etwas ganz Besonderes. Gemeinsames Mittagessen finde ich in der Familie auch wichtig und das kann auch im Jugendzentrum so sein. Wie wir das bei heidenspass machen, funktioniert ganz gut. Da kann man den Jugendlichen ernährungstechnisch viel mitgeben, und beim Essen sind die Jugendlichen zugänglicher, durch das familiäre Zusammensitzen bei Tisch fallen manche Grenzen, wo man sonst nicht so leicht rankommt. Aber natürlich vorausgesetzt, dass die Jugendlichen dann einmal so weit sind, dass sie überhaupt zum Essen kommen. Bei uns ist es so, dass die Jugendlichen dreimal die Woche gratis essen können. Es wird vegetarisch gekocht und teilweise arbeiten Jugendliche in der Küche mit. Für die anderen Werkstätten wird es angeboten und die Jugendlichen können hinkommen und gratis gemeinsam mit allen an einem großen Tisch essen. Wir bieten es zwar für alle an, aber die wenigsten unserer Jugendlichen nehmen es an. Die meisten Jugendlichen, die selbst mitkochen, nehmen es aber schon an.

WAS KÖNNTEN GRÜNDE SEIN, WARUM ES NICHT ALLE ANNEHMEN?

JC: Viele wollen unbedingt Fleisch, manche haben auch andere Herkunftsländer und sind anderes Essen gewohnt und lehnen das österreichische Essen ab. Andere haben einfach einen schmalen Fächer an Geschmacksvorlieben und was da nicht hineinfällt, wird nicht gekostet.

IHR WÜRDET ALSO SAGEN, DASS ES EHER MIT DEM ESSEN ZU TUN HAT UND WENIGER MIT DER HEMMSCHWELLE, GEMEINSAM AN EINEM TISCH ZU SITZEN UND GEMEINSAM ZU ESSEN?

JC: Das glaube ich eher weniger.

MG: Trotzdem, wenn sie einmal hinkommen, dann finde ich es super. Dann sitzt man zusammen und isst, und es ist gleich einmal eine ganz andere Atmosphäre. Bei den Jugendlichen, die es regelmäßig machen, merkt man, dass es beim Betreten auch enger wird und das finde ich wirklich schön. Das gemeinsame Essen würde ich auch weiterempfehlen, nicht nur eine Essensausgabe, sondern dass man es auch wirklich gemeinsam kocht und dann gemeinsam isst. Was man kocht, ist sowieso individuell – ich würde fürs erste Palatschinken kochen.

MIT WELCHER FÜLLUNG?

MG: Alle möglichen, aber schon süß. (lacht)

Mit Palatschinkenweitwurf!

JC: Da haben wir eine Gemeinsamkeit.

Ich bin auch ein Palatschinkentiger!



heidenspass
Ausstattungswerkstatt



Marktstand



Stadtcafé Theke
gebaut in der heidenspass-
Ausstattungswerkstatt



— Barbara Hauszer, Bio Ernte Steiermark

Wo kommt die Milch her, die in bunten Tetrapacks im Kühlregal des Supermarkts lagert? Oder wie wurde der Almkäse, der – plastikverpackt – daneben liegt, hergestellt?

Die Verkaufsregale sind das ganze Jahr über gut gefüllt, da macht sich kaum jemand Gedanken darüber, welchen Weg all die Lebensmittel schon hinter sich haben. Die Fast-Food-Lokale sind gut besucht. Das Credo „viel, schnell und billig“ gilt nach wie vor, wenn es um unsere Ernährung geht. Und unsere Jugendlichen lassen sich leider viel zu oft verleiten oder manipulieren – wer denkt schon daran, wie es um seine Gesundheit in ein paar Jahren bestellt sein wird? Jetzt ist jetzt und da möchte man cool sein.

Doch ein Lebensmittel ist viel mehr als die Summe seiner Nährstoffe. Es geht um den Blick aufs Ganze, das nicht beim Essen aufhört. Hinter allem stecken die Arbeit vieler Hände und vor allem der Umgang mit unserer Umwelt. Jedes Lebensmittel, das wir heute konsumieren, ist ein Statement. Ein Statement für oder gegen ressourcenschonendes Wirtschaften.

Jugendzentren sollten da eine Vorbildfunktion übernehmen. Und die Menschen, die diese Jugendzentren mit viel Engagement und Herzblut leiten und dort mitarbeiten, sind heute mehr denn je gefordert, den Jugendlichen gangbare und nachhaltige Wege aufzuzeigen. Zum Schutz der eigenen und vor allem der nachfolgenden Generation.

Die Bio-Landwirtschaft ist dieser gangbare Weg. Den Biobäuerinnen und -bauern ist es ein besonderes Anliegen, im Einklang mit der Natur und den natürlichen Kreisläufen zu wirtschaften. Sie stecken ihre gesamte Energie in Produkte, die dem Gaumen schmeicheln und der Gesundheit guttun. Gleichzeitig halten sie die Ackerböden vital, das Wasser sauber und bewahren den Lebensraum für Tiere und Pflanzen – und damit natürlich auch für den Menschen. Sie verzichten bewusst auf chemisch- synthetische Pflanzenschutzmittel und auf gentechnisch veränderte Organismen.

Ihr, die ihr mit Jugendlichen arbeitet, habt viele Möglichkeiten, eure Jugendlichen auf unaufdringliche und sanfte Art zu einer gesünderen und umweltbewussteren Ernährung hinzuführen, ihnen Alternativen aufzuzeigen. Ihnen zu kommunizieren, dass es Alternativen zu Softdrinks und Fast Food gibt.

Warum nicht das Angebot in den Bars der Jugendzentren nach und nach mit Bio-Lebensmitteln bestücken, mit Jugendlichen Workshops über Regionalität, Saisonalität und biologischen Anbau gestalten, ihnen die Welt der Biobäuerinnen und -bauern eröffnen?

Der Verband Bio Ernte Steiermark vertritt über 2000 steirische Biobäuerinnen und -bauern, die neben der Produktion hochwertiger Lebensmittel auch noch anderes zu bieten haben. Eine Exkursion auf einen Bio-Betrieb kann für Jugendliche zu einer coolen Sache werden. Die Menschen, die hinter den Produkten stehen, persönlich kennenzulernen, zu verfolgen, welchen Weg ein Lebensmittel nimmt, damit es daheim auf dem Teller landet.

Wir von Bio Ernte Steiermark unterstützen euch, wenn ihr Bezugsquellen für Bio-Produkte sucht. Wir vermitteln auch Bio-Betriebe, die Exkursionen anbieten oder stehen für Workshops mit Jugendlichen zu verschiedenen Themen rund um den Bio-Landbau zur Verfügung.

Wenn ihr neugierig geworden seid
oder Informationen einholen wollt

Unter www.ernte-steiermark.at findet ihr Links, die euch Bezugsquellen für euer Barsortiment (Getränke und Speisen) aufzeigen oder euch Schau-bauernhöfe entdecken lassen. Wer es lieber haptisch mag, dem lassen wir auch gerne unseren Einkaufsführer – ein kleines Büchlein, das über 180 Adressen von Bio-DirektvermarkterInnen und -VerarbeiterInnen beinhaltet – zukommen.

Hier findet ihr zwei Beispiele, wie der Such- und Bestellvorgang in der Praxis aussehen könnte:

Das *Jugendzentrum Auszeit* in Weiz möchte gerne sein Saftsortiment mit Biosäften erweitern – wie geht es vor?

Es gibt zwei Suchmöglichkeiten. Entweder mittels Einkaufsführer oder über die Online-Suche.

Hier die Variante mit dem EINKAUFSFÜHRER

1. Einkaufsführer anfordern unter 0316 8050-7145
2. nach Bezirken geordnet finden sich Adressen von Bio-DirektvermarkterInnen
3. neben Name und Adresse der Bio-DirektvermarkterInnen gibt es auch Symbole für die jeweils vermarkteten Produkte. Für das Saftsortiment für das Jugendzentrum Weiz wäre das Symbol „Fruchtsäfte“ zu suchen
4. Kontaktaufnahme und Lieferbedingungen klären
5. wenn im jeweiligen Bezirk keine Bio-Anbieterin, kein Bio-Anbieter vorhanden ist, die Nachbarbezirke ins Auge fassen

Das *Jugendzentrum Spektrum* in Feldbach plant eine Veranstaltung. Die Getränke bezieht es bereits bei Betrieben aus der Region (Biosäfte Fux der Familie Gölles und vom Obsthof Kaufmann, Bezirk Feldbach). Nun möchte es für seine Aufstrichbrote ein gutes Bio-Vollkornbrot aus der Region verwenden. Wie geht es vor?

Und hier folgt die Möglichkeit der ONLINE-SUCHE

1. www.biomaps.at eingeben
2. im Filter links Bundesland, Bezirk und Produktgruppe eingeben
3. „Brot und Backwaren“ und den Betrieb anklicken, der in der unmittelbarsten Nähe ist
4. Kontaktaufnahme und Lieferbedingungen klären
5. AUCH HIER GILT: wenn im jeweiligen Bezirk keine Bio-Anbieterin, kein Bio-Anbieter vorhanden ist, die Nachbarbezirke ins Auge fassen

Wir freuen uns aber auch über ein persönliches Gespräch!

Barbara Hauszer
Bio Ernte Steiermark
T 0316 / 805 071 49
M barbara.hauszer@ernte.at
W www.bio-austria.at



Die bäuerlichen Produkte kann man mit wenigen Mausklicks direkt ab Hof nach Hause auf den Tisch über den Online-Shop oder die Smartphone-App „Ab Hof“ bestellen.

→ www.genuss-region-shop.at

— Margareta Reichsthaler, Verein GENUSS REGION ÖSTERREICH

„Gutes vom Bauernhof“ ist eine Qualitätsmarke der Landwirtschaftskammer Österreich und steht für bäuerliche Lebensmittelproduktion auf höchstem Niveau. Damit werden DirektvermarkterInnen unterstützt und KonsumentInnen höchste Qualität und Geschmackserlebnisse geboten. Hier trifft sich die Arbeit auch mit jener der GENUSS REGION ÖSTERREICH, denn zu den wichtigsten gelebten Werten der Initiative gehören Herkunftssicherheit und Qualitätssicherung.

Die Marke „Gutes vom Bauernhof“ wird nur an ausgezeichnete und streng kontrollierte Betriebe vergeben, die selbst hergestellte Rohstoffe mit größter Sorgfalt verarbeiten. KonsumentInnen können so bezüglich Herkunft, Herstellungsart und Qualität der Lebensmittel absolut sicher sein. Die bäuerlichen DirektvermarkterInnen, die die Marke „Gutes vom Bauernhof“ tragen dürfen, fühlen sich den KonsumentInnen gegenüber in ihrer höchsten landwirtschaftlichen Qualität verpflichtet und garantieren für den Ursprung ihrer Produkte. Verkauft wird demnach nur, was direkt am Hof wächst, gedeiht und verarbeitet wird.

Alle Produkte, die unter dieser Qualitätsmarke vertrieben werden, garantieren den sorgfältigen und verantwortungsbewussten Umgang mit dem Besten, das die Natur zu bieten hat. Dieser Herausforderung stellen sich derzeit nahezu 900 Direktvermarktungsbetriebe alleine in der Steiermark. Gemeinsam mit GENUSS REGION ÖSTERREICH wird der Qualitätsgedanke durch Produktprämierungen und Transparenz vom Ursprung bis ins Regal hochgehalten und gelebt.

Je früher sich die Wertschätzung für Regionalität in den Köpfen der Menschen verankert, desto besser. Aus diesem Grund ist es besonders wich-

tig, den Sinn für eine regionale Jause oder für die landwirtschaftliche Arbeit im eigenen Bundesland frühzeitig zu stärken, damit Jugendliche lernen, woher ihre Speisen kommen und warum es wichtig ist, Regionalität nicht nur zu unterstützen, sondern auch zu leben.

Mit verschiedensten Aktionen, wie beispielsweise einer „gesunden Jause“, einem „regionalen Tag“ oder einem Erlebnis-Ausflug zu einem Betrieb von „Gutes vom Bauernhof“, ist die Marke offen für Kooperationen, um ein Zeichen für Transparenz zu setzen und mitzuhelfen, das Thema Regionalität „cool“ zu machen.

Denn dass wir in Österreich so wertvolle Produkte fast direkt vor unserer Haustüre haben, ist keine Selbstverständlichkeit in Zeiten, in denen Gentechnik, Preisdumping und Billigfleisch immer weiterverbreitet werden. Um diesem Trend entgegenzuwirken, müssen das Verständnis für die Wichtigkeit der Regionalität, die Leidenschaft für die heimische Landwirtschaft sowie das Wissen um den Anbau der Produkte unbedingt an die junge Generation weitergegeben werden.

Verein GENUSS REGION
ÖSTERREICH

Margareta Reichsthaler
Mooslackengasse 17
1190 Wien
T 01 / 403 403 4
M office@gr-marketing.at
W www.genuss-region.at

REGIONALE FRUCHTSÄFTE

Obsthof Kaufmann
Raabau 10
8330 Feldbach
T 03152 / 26 03
M kaufmann@obsthof.at
W www.obsthof.at

Für Jugendzentren geeignete
0,25 l Mehrweg-Glasflaschen

Apfelsäfte
Mc Intosh – Apfelsaft klar
Ilzer Rose – Apfelsaft klar
Rubinette mit Fruchtfleisch

Nektare
Pfirsichnektar
Johannisbeernektar
Erdbeernektar
Marillennektar

Mischfruchtsäfte
Holler-Apfel
Apfel-Traum
Karotte-Apfel
Johannisbeere-Apfel

Zusätzlich bietet der Obsthof Kaufmann
Eistees auf Apfelsaftbasis sowie
sogenannte „Steirer Gpusis“ in 0,33 l
Mehrweg-Flaschen an.

Johannisbeer-Apfel*
Holunder-Apfel*
Himbeer-Apfel*
Aronia-Apfel*
Apfel-Tonic mit Bitteressenz
und stillem Grandewasser

Zitronenthymian-Eistee auf Apfelsaftbasis*
Pfefferminze-Eistee auf Apfelsaftbasis*
Holunderblüten-Apfel-Eistee
auf Apfelsaftbasis*
Matee-Lemongras-Eistee
auf Apfelsaftbasis*

*mit stillem Grandewasser

Biohof Kochauf
Wetzawinkel 18
8200 Gleisdorf
T 03112 / 35 44
M office@kochaufsaft.at
W www.biohof-kochauf.at

Der bekannte Obstbetrieb aus Gleisdorf
bietet qualitativ hochwertige Bio Frucht-
säfte in 0,33 l Glasflaschen an.

Bio-Apfelsaft naturtrüb*
Bio-Apfel-Johannisbeersaft*
Bio-Apfel-Holundersaft*
Bio-Karotten-Apfelsaft*
Bio-Apfel-Roterübensaft*
Bio-Apfel-Zitronensaft*
Bio-Apfel-Aroniasaft*
Bio-Birnensaft*
Bio-Pfirsichsaftgetränk
Bio-Marillensaftgetränk
Bio-Erdbeersaftgetränk

*ohne Zuckerzusatz

weitere Produkte
→ kochaufsaft.at/shop/produktliste

Biofux GmbH
Unterweißenbach 22
8330 Gniebing-Weissenbach
T 0699 14 42 41 01
M goelles@biofux.at
W www.biofux.at

Der Bio-Safthersteller spezialisiert sich
auf gesunde Beerensäfte wie Aronia, Ri-
bisel, Johannisbeere und Holunderbeere.

Säfte in 1 l Flasche, aber auch auf Anfrage
im praktischen Großkarton erhältlich:
Bio-Ribisel trifft Apfel
Der Bio-Apfelsaft
Der Bio-Johannisbeer Nektar
Bio-Apfel-Holunder Saft

Zusätzlich gibt es Beeren-Direktsaft von
der Aroniabeere, Johannisbeere und
Holunderbeere.

Ribes®
Stainzenhof 11
A-8511 St. Stefan ob Stainz
T 03463 / 80 270
W www.ribes.at

Der Familienbetrieb aus Stainz setzt auf
die Kraft und Gesundheit der Johannis-
beere und bietet zusätzlich auch eine
Vielzahl an natürlichen Fruchtsaftgeträn-
ken an.

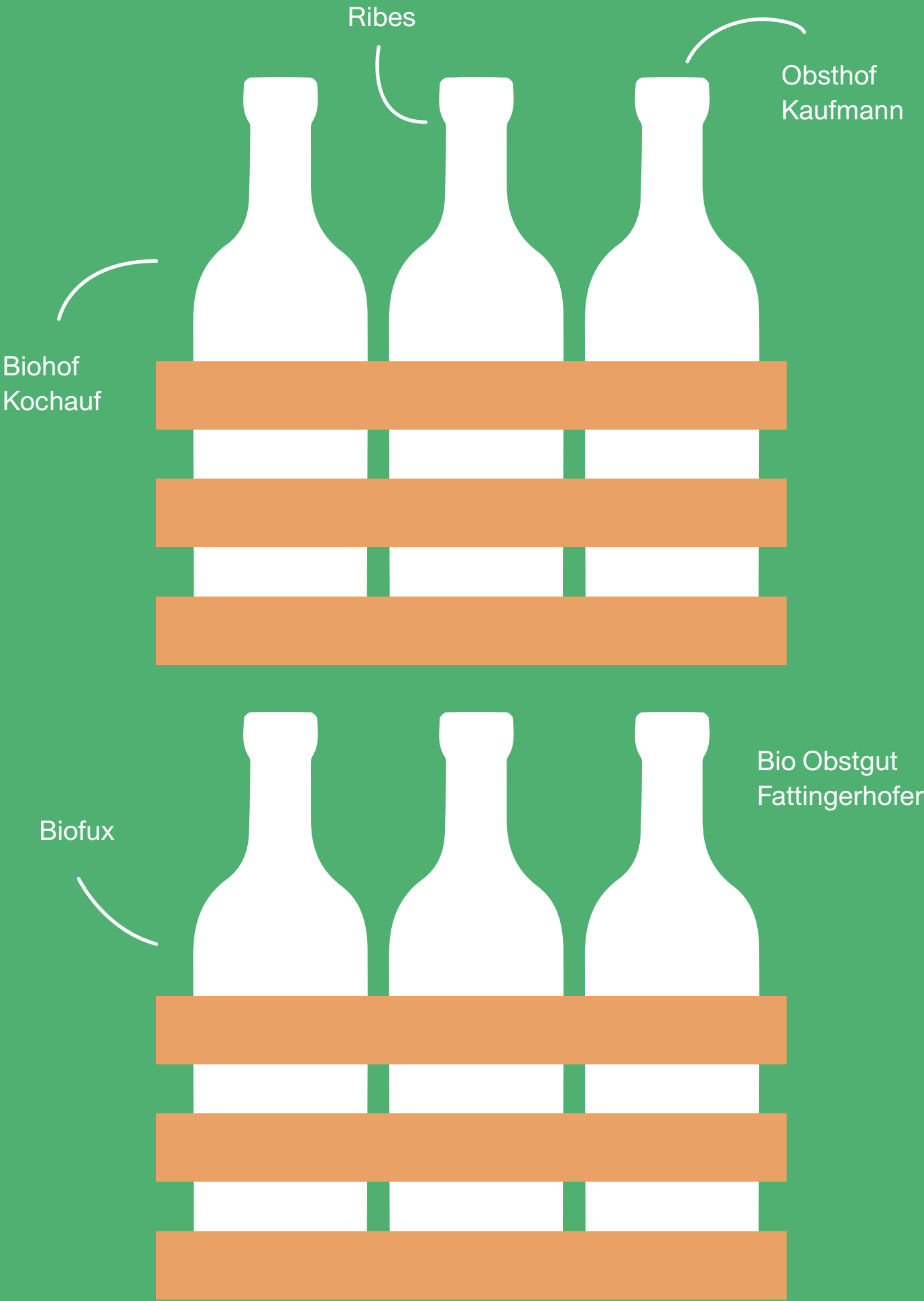
Bio-Johannisbeerensaft
Bio-Quittensaft
StreuobstApfelsaft
Apfel-Weichselsaft
Apfel-Aroniasaft
Pfirsich-Apfelsaft

weitere Produkte
→ www.ribes.at/produkte

Bio Obstgut Fatteringerhofer
Fatteringerhof Ab-Hof-Verkauf
Obstweg 1-3
8114 Stübing
T +43 3127 / 41 345-0
M info@obstfatteringerhof.at
W www.obstfatteringerhof.at

Dieser Obsthof in Stübing bei Graz bietet
saisonale Obstspezialitäten Monat für
Monat unterschiedlich als Frischware
und als Fruchtsäfte an. Der Fatteringerhof
liefert je nach Anfrage auch direkt vor Ort.
Frische köstliche Produkte aus Kirschen,
Brombeeren, Johannisbeeren, Äpfeln,
Birnen, Marillen, Pfirsiche und mehr sind
dort erhältlich.

Produkte auf
→ [obstfatteringerhof.at/obst-fatteringer-
produkte.php](http://obstfatteringerhof.at/obst-fatteringer-produkte.php)



Mit diesen Anregungen wollen wir euch ermutigen, selbst aktiv zu werden, euch schlau zu machen, was sich in euren Regionen tut und vielleicht auch die eine oder andere Initiative mit euren Jugendlichen zu starten! Unmittelbare und direkte Kooperationen sind oft die besten – vielleicht sind ja die LebensmittelhändlerInnen in eurem Ort bereit für eine nachhaltige Kooperation? Oder euer Jugendzentrum wird zum neuen Standort für einen „Fairteiler“?

Wir freuen uns über eure Ideen und unterstützen euch gerne bei weiteren Kooperationen und Vernetzungen!

ww.dv-jugend.at

FOODSHARING

Viele Menschen, die etwas gegen die Lebensmittelverschwendung unternehmen wollen, sind ehrenamtlich und unentgeltlich engagiert. In Graz gibt es die „Aktion Lebensmittelretten“ seit November 2013. Seitdem wurden in Graz und Graz Umgebung zahlreiche öffentlich zugängliche „Fairteiler“ (Kästen, Regale und Kühlschränke) aufgestellt, und das Netz wächst weiter. Privatpersonen können in den Fairteilern Lebensmittel, die sie nicht mehr benötigen, lagern und an andere Personen, die diese Lebensmittel benötigen und gratis entnehmen dürfen, weitergeben.

Eine Weitergabe von Lebensmitteln ist auch online nach vorheriger Registrierung möglich. Näheres dazu auf
→ www.foodsharing.at

Foodsharing Graz Infoseite
→ www.facebook.com/foodsharingingraz/?fref=ts

Quelle: <http://www.nachhaltigkeit.steiermark.at/cms/beitrag/12367831/125052116>

„GLÜCKLICH OHNE GELD!“

Raphael Fellmer lebte fünf Jahre im Geldstreik, um Bewusstsein für die Verantwortung zu schaffen, die wir alle für Hunger, Ungerechtigkeit und Umweltzerstörung tragen. Er ist Mitgründer von foodsharing, bei dem 11.000 Foodsaver bereits 2,6 Mio. Kilogramm unverkäufliche Lebensmittel gerettet und verteilt haben. Raphael ist Autor des Buches „Glücklich ohne Geld!“ und durch sein Engagement, seine Vorträge und Medienauftritte eine Instanz für die Kultur des Teilens gegen Verschwendung und Überfluss geworden.

Auf Raphaels Website finden sich zahlreiche Links zu Themen wie Lebensmittelretten, Couchsurfing, Bookcrossing, viele sehenswerte Dokumentarfilme und vieles mehr!

→ www.raphaelfellmer.de

Quelle: <http://www.raphaelfellmer.de/>

STEIRISCHE FESTKULTUR!

Feiern und Feste tragen zur gesellschaftlichen und kulturellen Identität eines Landes bei. In der Steiermark wird seit der Landesausstellung 2001 „g'scheit“ gefeiert! Mittlerweile ist „G'SCHEIT FEIERN – Die steirische Festkultur!“ ein Markenzeichen für gelebte nachhaltige Entwicklung in allen steirischen Regionen. Ermöglicht wurde dies durch die Unterstützung des Landes Steiermark A14, der steirischen Abfallwirtschaftsverbände und anderer Partner. So wird auch in den kommenden Jahren in der Steiermark weiter „g'scheit“ gefeiert!

Umfassende Informationen zur Initiative „G´scheit Feiern – Die steirische Festkultur“ finden sich auf:

→ www.gscheitfeiern.steiermark.at

Quelle: www.gscheitfeiern.steiermark.at

Hier wird die Initiative „G´scheit Feiern – Die steirische Festkultur“ in ihren Kernwerten dargestellt!
→ www.gscheitfeiern.steiermark.at/cms/dokumente/10209129_27662367/bf6b588d/Infofolder_GF_Web_06_2016.pdf

Infobroschüre „Die steirische Bar“
→ www.gscheitfeiern.steiermark.at/cms/dokumente/10209129_27662367/1f8fe0d9/BroschA5_Steirische_Bar_2016_web.pdf

Viele Ideen und Tipps rund ums nachhaltige Feiern! Warum nicht einmal ein Konzert oder ein Sommerfest nachhaltig mit „G'scheit Feiern – Die steirische Festkultur!“ veranstalten?

„DIE UMWELTBERATUNG“ WIEN

Die ExpertInnen von „die umweltberatung“ geben konkrete Handlungsvorschläge für den gesunden, genussvollen, ökologischen Lebensstil und das nachhaltige Wirtschaften in Organisationen, Betrieben und in der Verwaltung. Sie treten für eine nachhaltige, ökologische Wirtschafts- und Gesellschaftsentwicklung ein. Mit ihren Aktivitäten unterstützen sie persönliches Wohlbefinden und Lebensqualität, vorsorgenden Umweltschutz und Nachhaltigkeit im ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Sinn. „die umweltberatung“ stellt ein umfassendes Angebot für Information und Bildung zum vorsorgenden Umweltschutz zur Verfügung. Das Angebot richtet sich an Privatpersonen, Bildungseinrichtungen, Betriebe und Verwaltungseinrichtungen.

"die umweltberatung" Wien
Buchengasse 77/4
1100 Wien
T 01 / 803 32 32
W www.umweltberatung.at

Quelle: www.umweltberatung.at

BIORAMA

Magazin für nachhaltigen Lebensstil

BIORAMA ist die zeitgemäße Plattform für Ideen, Menschen und Produkte, ein Leitfaden im schnell wachsenden Markt des Handels mit Bioprodukten, des Fair Trade und des bewussten Konsums. Es widmet sich allen Themen unvoreingenommen und ohne einseitig zu werten. BIORAMA ist online, in den Social Networks, gedruckt und auf Veranstaltungen und Messen im richtigen Leben. Das Magazin erscheint sechs Mal jährlich für den gesamten deutschsprachigen Raum. Neben umfangreichen Schwerpunkten finden sich darin Reportagen, Kommentare und Einkaufstipps zu Bereichen wie Ernährung, Naturkosmetik, Eco-Fashion, Reise, Energie oder Mobilität. BIORAMA ist gratis, aber abonnierbar.

→ www.biorama.eu

Quelle: www.biorama.eu

VEREIN ARCHE NOAH

Gesellschaft für die Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt & ihre Entwicklung

Der Verein ARCHE NOAH entstand 1989 auf Initiative von GärtnerInnen, BäuerInnen und JournalistInnen, die das Saatgut als Grundlage der Ernährung buchstäblich wieder in die eigenen Hände nehmen wollten. Denn: Seit 1900 ist die Vielfalt unserer Kulturpflanzen durch die Industrialisierung der Landwirtschaft weltweit dramatisch – um 75% – zurückgegangen! Heute gefährden Gentechnik, Saatgut-Monopole, Klimawandel und Kriege dieses kostbare Erbe. ARCHE NOAH hält dem eine positive Vision und zahlreiche Aktivitäten entgegen: ARCHE NOAH bewahrt und pflegt tausende gefährdete Gemüse-, Obst- und Getreidesorten. und arbeitet erfolgreich daran, traditionelle und seltene Sorten wieder in die Gärten und auf den Markt zu bringen – dank der Unterstützung von über 14.000 engagierten Mitgliedern und Förderern. Hier könnt ihr Saatgut für eure Hochbeete bestellen!

→ www.arche-noah.at

Quelle: www.arche-noah.at

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

ist die Initiative der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung für gesundes Essen mit Genuss. Durch unabhängige Informationen soll es SteirerInnen ermöglicht werden, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren. Gesundes Essen hat dabei für die Initiative mehrere Dimensionen: Es muss jedenfalls gut schmecken, frisch sein und appetitlich aussehen. Darüber hinaus soll es auch den aktuellen Empfehlungen der Ernährungswissenschaft entsprechen und dabei ökologische und soziale Aspekte berücksichtigen.

[Viele Tipps und Informationen rund um gesundes Essen](#)

→ www.gesundheitsfonds-steiermark.at

→ www.gemeinsam-geniesen.at/themen/jugendliche

Eine Initiative des Gesundheitsfonds Steiermark
Herrengasse 28
8010 Graz
T 0316 / 877-5574

Quelle: www.gesundheitsportal-steiermark.at/

GEMEINSAM FÜR MUTTER ERDE

MUTTER ERDE ist ein Zusammenschluss des ORF und der führenden Umwelt- und Naturschutzorganisationen Österreichs – Alpenverein, BirdLife, GLOBAL 2000, Greenpeace, Naturfreunde, Naturschutzbund, VCÖ und WWF. Jedes Jahr wird ein anderes relevantes Umweltthema ins Zentrum der gemeinsamen Aktivitäten gestellt. Ziel ist es, Bewusstsein für die Umwelt zu schaffen, Menschen zum Handeln zu bewegen und Umwelt- und Naturschutzprojekte zu unterstützen. Klimaschutz ist nach Wasser (2014), Bienen (2015) und Lebensmittelverschwendung (2016) bereits der vierte gemeinsame Themenschwerpunkt. Den Initiatoren geht es heuer in erster Linie darum, den Boden für eine Trendwende beim CO₂-Ausstoß aufzubereiten. MUTTER ERDE setzt sich gemeinsam mit unseren PartnerInnen dafür ein, dass Österreich eine positive und klimafreundliche Zukunft hat.

→ www.muttererde.at

→ www.facebook.com/muttererdesocialmedia

Quelle: www.muttererde.at

Weiterführende Tipps / Links / Film- & Buchtipps

S. 13 SÜDWIND

Stadtspaziergänge

Während eines Spaziergangs durch Graz werden Konsum, seine globalen Auswirkungen und lokale Alternativen besprochen und kennengelernt.
→ www.suedwind.at/steiermark/angebote/stadtspaziergaenge

Ausstellungen

Zusammengestellte Wanderausstellungen zum Ausleihen
→ www.suedwind.at/bilden/schulen/ausstellungen

Workshops

Für SchülerInnen und Jugendliche, 90 Minuten zu unterschiedlichen Themen von Schokolade bis Fußball
→ www.suedwind.at/steiermark/angebote/workshops

Youth of the World – Handbuch

Methodenvorschläge für den Unterricht oder für Kleingruppen zu den Themen Wasser, Tabak, Schokolade, Textilien, Handy, Fleisch.
Zu kaufen im Südwind-Büro (wird auch zugesendet) in der Annenstraße 29, 8020 Graz
→ www.suedwind.at/steiermark/downloads/bildungsmaterialien

Materialboxen „Der Schokolade auf der Spur“ und „WasserWelten“

Materialien zur Gestaltung eines Workshops für Schülergruppen/Jugendliche. Mit Anleitungen für Lehrende.
Zu kaufen im Südwind-Büro (wird auch zugesendet) in der Annenstraße 29, 8020 Graz
→ www.suedwind.at/bilden/schulen/materialboxen/

Map Your Meal – App

Mit dieser App kann man über die Barcodes Produkte auf Nachhaltigkeit überprüfen. Einfach Barcode einscannen.

Gratis zum Download unter
→ mapyourmeal.org/

Medienpakete

Wie eine kleine Bibliothek für zu Hause zu einem bestimmten Thema (enthält Bücher, DVDs, CDs, Spiele):
→ www.suedwind.at/steiermark/angebote/medienpakete

Infothek

Medien von Südwind Steiermark zum Ausleihen: Bücher, DVDs, CDs, Unterrichtsmaterialien. In der Stadtbibliothek Graz Nord, Theodor-Körner-Straße 59
→ www.suedwind.at/steiermark/infothek

Clean Clothes – Kampagne

Schon einmal einen genaueren Blick auf deine Hosen und T-Shirts geworfen? Wo kommen sie her, wer hat sie gemacht, was können wir besser machen?
→ www.cleanclothes.at

Was man sonst noch machen kann, um nachhaltig(er) zu konsumieren

Lokale Bauernmärkte ausprobieren bzw. Ab-Hof-Verkauf

Selber Gemüse anbauen oder Biokistl vom Bauernhof bestellen

Gelawi (Gemeinschaftsgetragene Landwirtschaft) oder Solawi (Solidarische Landwirtschaft) besuchen und sich informieren (dort kann man oft auch Praktika machen)
zum Beispiel
→ www.kleinefarm.org
→ sepplashof.at

WELTLADEN

→ www.weltlaeden.at
ZOTTER-SCHOKOLADEN
→ www.zotter.at/de/online-shop/produktuebersicht.html?gclid=CJDw5ZTw6tICFewK-0wodGU0L4w

KOST-NIX-LÄDEN

→ www.nachhaltigkeit.steiermark.at/cms/beitrag/12352218/120338503

FAIR-TEILER-STANDORTE

→ www.nachhaltigkeit.steiermark.at/cms/beitrag/12367831/125052116
→ foodsharing.at/ueber-uns

REPAIR-CAFÉS

→ www.repaircafe-graz.at

STOFFWECHSEL

BIOMODE IN FELDBACH
Leistbare, fair hergestellte Kleidung
→ www.stoffwechsel.at

CHIC ETHIC GRAZ

Faire Bekleidung
→ chic-ethic.at

JUWELIER JOHANN

IN GRATKORN Eheringe aus Fairtrade-Gold
→ www.johann-juwelier.at

Aktiv werden bei Südwind Steiermark

gemeinsame Aktionen gegen globale Ungerechtigkeit planen und im Team durchführen – jederzeit melden unter
→ www.suedwind.at/steiermark/aktiv-werden/ oder bei lisa.weichsler@suedwind.at

Informieren!

Bio-Info Österreich
→ amainfo.at/bioinfoat/

Siegel-App herunterladen und das unbekannte Siegel, das auf einem Nahrungsmittel abgebildet ist, überprüfen. Wurde für Deutschland entwickelt, d.h. zuerst muss ein deutscher Standort eingegeben werden – erfasst allerdings auch alle Siegel in Österreich:
→ www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/essen-und-trinken/bio-fair-regional/labels/16627.html

Infos zu Produktions- und Arbeitsbewegungen:
→ slaveryfootprint.org/

Nyéléni Austria. Forum für

Ernährungssouveränität
→ www.ernaehrungssouveranitaet.at/nyeleni/nyeleni14/aufruf

FAIRTRADE Österreich

→ www.fairtrade.at

Make Fruit Fair – Kampagne

→ makefruitfair.org/

Erklärungen für Migrationsbewegungen: „Wir sind hier, weil ihr unsere Länder zerstört“, Heinrich-Böll-Stiftung
→ www.boell.de/de/2015/04/07/wir-sind-hier-weil-ihr-unsere-laender-zerstoert

DVDs/Dokumentationen

zum Thema Ernährung und ihre globalen Zusammenhänge (Viele davon erhältlich in der Stadtbibliothek Graz Nord/Südwind Infothek!)

Billig, billiger, Banane.

Filme für eine Welt, 2014

Fair Food.

Genuss mit Verantwortung. Rawal, Sanjay, 2014

We feed the World.

Erwin Wagenhofer, 2005

10 Milliarden – Wie werden wir alle satt? Valentin Thurn, 2015

Die Essensretter.

Valentin Thurn, 2013

Unser täglich Brot.

Nikolaus Geyrhalter, 2005

Abgefüllt.

Stephanie Soechtig, 2009

Taste the Waste.

Valentin Thurn, 2011

Filme zum Wegwerfen. Müll und Recycling als globale Herausforderung. Kurzfilme für den Unterricht, 2012

Landraub.

Kurt Langbein, 2015

Plastic Planet.

Werner Boote, 2009

Bottled Life.

Urs Schell, 2012

The True Cost.

Andrew Morgan, 2015

Bauer Unser.

Robert Schabus, 2016

Weitere Filme aus der Südwind-Infothek zum Thema Ernährung und darüber hinaus
→ www.stadtbibliothek.graz.at/index.asp?ika-type=suedwind&mgrp-type=dvd&page=1

Einige Bücher zum Thema

Plastikfreie Zone. Wie meine Familie es schafft, fast ohne Kunststoff zu leben. Sandra Krautwaschl, 2012

Pizza globale. Ein Lieblingsessen erklärt die Weltwirtschaft. Paul Trummer, 2010

Fleischatlas.

Heinrich-Böll-Stiftung, 2014

Die Kuh ist kein Klimakiller.

Wie die Agrarindustrie die Erde verwüstet und was wir dagegen tun können. Anita Idel, 2014

Volle Tanks – leere Teller.

Der Preis für Agrokraftstoffe: Hunger, Vertreibung, Umweltzerstörung. Jean Ziegler und Betto Frei, 2007
Welt ohne Bienen. Wie das Sterben einer Art unsere Zivilisation bedroht. Alison Benjamin, 2009

Weitere Bücher aus der Südwind-Infothek
→ stadtbibliothek.graz.at/index.asp

S. 27 SCHRITT FÜR SCHRITT IN EINE GESUNDE & NACHHALTIGE ZUKUNFT

Nachhaltiges Genießen

Rezeptideen für genau die Lebensmittel, die zu Hause im Kühlschrank sind und darauf warten, verkocht zu werden
→ www.umweltberatung.at/themen-essen-rezepte-der-saison-rezepte-der-saison-kochen-mit-genuss

Wann hat welches Gemüse und Obst Saison? Der steirische Ernährungswürfel klärt darüber auf. Informationsmaterial bestellen. Informationen unter
→ www.gscheitessen.at/steirische-ernaehrungspyramide

Auf richtige Lagerung achten, besonders bei Gemüse und Obst
→ www.umweltberatung.at/downloads/lagerung-info-bl-ernaerung.pdf)
Bild auf Kühlschranktür kleben!

S. 32 GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR JUGENDLICHE

Rezeptideen für Infused Wasser

→ www.ueber-wasser.com/infused-wasser/

Spielerische Vermittlung

Hier kann herausgefunden werden, wie viel Wasser in verschiedenen Lebensmitteln enthalten ist. Dieses Spiel wurde von Styria-vitalis-PartnerInnen aus der Schweiz zur Verfügung gestellt und für Österreich adaptiert.
→ www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/ueberblick/wasser_getraenke.cfm#wasser_at_01

Filmtipp

TV-Folge zum Thema Trinkwasser
→ youtu.be/FmRbUzxBIZs

WISST IHR, WAS IHR TRINKT? MIT DIESEM LINK GEHT ES ZU EINEM KLEINEN TEST:

→ www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/ueberblick/wasser_getraenke.cfm#wasser_at_01

S. 66 ENERGIE VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

Online-Saisonkalender

für Obst und Gemüse

→ www.klimakochbuch.at/Saisonkalender

APP „Gutes Finden – Besser

Leben mit guten Produkten“

Android

→ play.google.com/store/apps/details?id=at.apptimal.gutesfinden

Iphone

→ itunes.apple.com/at/app/gutes-finden-besser-leben/id870695323

123 Praxisnahe Umwelttipps

für Ihr Zuhause

→ www.sonneundstrand.de/umweltbewusstsein/E-Book-Umwelttipps.pdf

Da ist auch Brauchbares für Jugendzentren dabei!



SCHNELLE REZEPTE

- 01 Quick & Easy Rezepte
von Stephan Schnedlitz
von Vegan Dreams
- 02 It's teatime!
Kreative Rezepte von
Omas Teekanne
- 03 Rezepte
von Edith Krall,
Christine Christof,
Isabella Sundl
/ PH Steiermark

von Stephan Schnedlitz
von Vegan Dreams

Red Smoothie



FRÜHLING/SOMMER

Red Smoothie
Grilled-Veggie-Mandel-Sandwich
Sommer-Gemüselasagne
mit Mandel-Béchamel
Selbst gemachtes Himbeer-Eis

Grilled-Veggie-Mandel-Sandwich



HERBST/WINTER

Süßkartoffelcremesuppe
Herbstliche-Gemüselasagne
mit Mandel-Béchamel
Bratapfel-Crumble

Gemüselasagne mit Mandel-Béchamel



RED SMOOTHIE

- 2 Bio-faire Bananen
- 2 Bio-faire Orangen (Saft)
- 1 Bio-Apfel
- 1 EL Leinsamen
- 1 Msp. Nelkenpulver
- 3 EL Bio-Sanddornsafte
- Je nach Saison 1 Handvoll Erdbeeren, Himbeeren oder Kirschen
- ½ l Wasser
- ¼ l Bio-Rote-Rüben-Saft
- ½ Bio-Zitrone (Saft)

Alles in einen Blender/Smoothie Mixer geben und 30–60 Sekunden gut durchmischen.

Keine Angst vor den roten Rüben – man schmeckt sie nur ganz wenig heraus!

Rote Rübe erhöht die Anzahl der roten Blutkörperchen und ist voller Eisen. Der hohe Antioxidantien-Anteil schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Auch wenn Bananen nicht regional oder lokal sind, ist es in Ordnung, hin und wieder einmal etwas „Exotisches“ zu essen. Beim Essen ist es wichtig, sich nicht von Zwängen und Verboten verunsichern zu lassen.

GRILLED-VEGGIE-MANDEL-SANDWICH

- MANDEL-AUFSTRICH
- 1 Tasse Mandelblättchen
 - 1/2 Tasse Wasser
 - 2–3 EL Olivenöl
 - ½–1 Zitrone (Saft)
 - 1–2 Knoblauchzehen
 - 1 TL Salz
 - Salz, Pfeffer

Für den Mandel-Aufstrich alle Zutaten mit einem Blender zu einer feinen Creme vermischen oder mit einem Pürierstab (und etwas mehr Flüssigkeit) in einem hohen Gefäß bearbeiten. Die Masse sollte schön cremig sein.

Das Gemüse in mundgerechte Scheiben und Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Salzen, pfeffern und mit den frischen Kräutern verfeinern.

Den dunklen Toast etwas antoasten, 1–2 EL Mandel-Aufstrich darin verteilen und das gebratene/gegrillte Gemüse hinzufügen. Verschließen und genießen!

- GEMÜSE
- Melanzani
 - Zucchini
 - Tomaten
 - Salat
 - Kresse
 - Rapsöl zum Anbraten
 - Rote/gelbe Paprika
 - Frische Kräuter (Thymian, Basilikum)

Vollkorn/Dunkles Toastbrot

SOMMER-GEMÜSELASAGNE
MIT MANDEL-BÉCHAMEL

GEMÜSE-SAUCE	Für die Sauce die Zwiebel in kleine Stückchen schneiden und in einem hohen Topf mit etwas Öl leicht anbraten. Das klein geschnittene Gemüse beimengen und ca. 4 Minuten scharf anbraten. Die Tomaten Passata hinzufügen. Knoblauch fein schneiden. Das Tomatenmark unterrühren, mit Wasser/Suppe aufgießen und für 15–20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.
2 Melanzani	
2 Karotten	
1 Zucchini	
5–7 Pilze/Schwammerl	
1 Stange Selleriegrün	
2 Zwiebeln	Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2–3 Knoblauchzehen	Für die leichte Mandel-Béchamel-Sauce das Wasser in einem Topf erhitzen. Das Mandelmus, die Hefeflocken sowie die Gewürze beimengen, mit einem Schneebesen gut verrühren, sodass sich eine dickere cremige Konsistenz bildet.
2 Gläser Tomaten Passata	
4 EL Tomatenmark	
1 EL Majoran	
1 EL Oregano	
3 TL Salz	Nun die Teigblätter vorbereiten und eine ofenfeste Form (ca. 20x15 cm oder mehr) richten.
Etwas Pfeffer	
½ l Wasser/Suppe	Den Boden der Form mit einem Schöpfer Mandel-Béchamel befüllen, Nudelblätter ablegen, sodass alles gut bedeckt ist. Nun eine dünne Schicht der Gemüse-Sauce darauf verteilen. Weiter so verfahren, bis 3–4 Schichten erreicht sind. Die letzte Nudelschicht oben nur mehr mit dem Rest (3–4 Schöpfer) der Mandel-Béchamel versehen.
Etwas Öl zum Anbraten	Noch mit ein paar Hefeflocken und Sesam bestreuen.
MANDEL-BÉCHAMEL	Die Lasagne nun für 30–40 Minuten in den Ofen, bis die oberste Schicht knusprig-bräunlich ist.
750 ml Wasser	
10 EL weißes Mandelmus	
8–10 EL Hefeflocken	
2–3 Lorbeerblätter	
2 TL Salz	
etwas Muskatnussabrieb	Diese Lasagne ist reich an gutem und gesundem Gemüse und durch die Mandeln eine gute Eiweißquelle, die gesunde mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält.
2 Pkg. Lasagneblätter (Dinkel oder Vollkorn)	
etwas Hefeflocken und Sesam zum Bestreuen	Ein Rezept, viele Möglichkeiten. Je nach Saison kann unterschiedliches Gemüse verarbeitet werden. Experimentieren zählt sich aus! Was ist deine Lieblingsvariante?

SELBST GEMACHTES
HIMBEER-EIS



1 Becher gefrorene Himbeeren	Die geschnittenen Bananen und Himbeeren am besten am Vortag einfrieren, das erleichtert das Eismachen. Alle Zutaten in einen Blender geben (oder mit dem Pürierstab in ein hohes Gefäß mit etwas Flüssigkeit) und so lange mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Diese Masse in eine Schüssel füllen und für 2 Stunden in das Tiefkühlfach stellen.
2 gefrorene Bananen	
2 EL Ahornsirup o.Ä. zum Süßen	Einen Löffel in heißes Wasser tauchen und Eiskugeln aus den Schüsseln stechen/rollen.
½ Becher Eiskwürfel	Mit der gewünschten Dekoration anrichten.
	Das lässt sich mit allen anderen Beeren auch machen: Erdbeeren, Heidelbeeren, aber auch mit anderem Obst wie zum Beispiel heimischen Pfirsichen, wenn diese in Stücke geschnitten eingefroren werden.

SÜSSKARTOFFELCREMESUPPE



6 Süßkartoffeln
 1 EL Tomatenmark
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Pkg. pflanzl. Sahne
 1 l Gemüsesuppe
 3 TL Salz
 ¼ Zitrone (Saft)

schwarzer Sesam
 zum Anrichten

Für die Suppe die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel klein schneiden und mit etwas Öl glasig anbraten. Die Süßkartoffelstücke hinzufügen und für ca. 3–4 Minuten mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Anschließend mit der Gemüsesuppe ablöschen und aufköcheln lassen, bis die Kartoffelstücke etwas weicher sind. Inzwischen den Knoblauch schälen, fein hacken und der Suppe beimengen.

Die Suppe salzen, mit Zitrone abschmecken und mit etwas pflanzlicher Sahne verfeinern (macht die Farbe etwas heller). Mit dem Blender oder einem Pürierstab bearbeiten, bis eine angenehme, leicht dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Die fertige Suppe auf niedrigster Herdstufe warmhalten.

Süßkartoffeln haben im Herbst/Winter bei uns Saison und sind mittlerweile auf fast allen Märkten zu finden. Die orangefarbene Knolle ist neben Bohnen und Grünkohl eines der wertvollsten Lebensmittel überhaupt, wenn man sich die Vitalstoffe darin ansieht!

HERBSTLICHE-GEMÜSELASAGNE
MIT MANDEL-BÉCHAMEL

GEMÜSE-SAUCE

1 Kürbis
 2 Karotten
 1 Pastinake
 5 Knollen Topinambur
 1 Scheibe Sellerie
 2 Zwiebeln
 2–3 Knoblauchzehen
 2 Gläser Tomaten Passata
 4 EL Tomatenmark
 1 EL Kümmel
 1 EL Majoran
 3 TL Salz
 Etwas Pfeffer
 ½ l Wasser/Suppe
 Etwas Öl zum Anbraten

Topinambur und Kürbis in kleine Würfel schneiden und für ca. 5 Min. mit etwas Wasser vorkochen.

Für die Sauce die Zwiebel in kleine Stückchen schneiden und in einem hohen Topf mit etwas Öl leicht anbraten. Das klein geschnittene Gemüse beimengen und ca. 4 Minuten scharf anbraten. Die Tomaten Passata hinzufügen. Knoblauch fein schneiden. Das Tomatenmark unterrühren, mit Wasser/Suppe aufgießen und für 15–20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Für die leichte Mandel-Béchamel Sauce das Wasser in einem Topf erhitzen. Das Mandelmus, die Hefeflocken sowie die Gewürze beimengen, mit einem Schneebesen gut verrühren, sodass sich eine dickere cremige Konsistenz bildet.

Nun die Teigblätter vorbereiten und eine ofenfeste Form (ca. 20x15 cm oder mehr) richten.

MANDEL-BÉCHAMEL

750 ml Wasser
 10 EL weißes Mandelmus
 8–10 EL Hefeflocken
 2–3 Lorbeerblätter
 2 TL Salz
 etwas Muskatnussabrieb

Den Boden der Form mit einem Schöpfer Mandel-Béchamel befüllen, Nudelblätter ablegen, sodass alles gut bedeckt ist. Nun eine dünne Schicht der Gemüse-Sauce darauf verteilen. Weiter so verfahren, bis 3–4 Schichten erreicht sind. Die letzte Nudelschicht oben nur mehr mit dem Rest (3–4 Schöpfer) der Mandel-Béchamel versehen. Noch mit ein paar Hefeflocken und Sesam bestreuen.

Die Lasagne nun für 30–40 Minuten in den Ofen, bis die oberste Schicht knusprig-bräunlich ist.

Diese Lasagne ist reich an gutem und gesundem Gemüse und durch die Mandeln eine gute Eiweißquelle, die gesunde mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält.

Ein Rezept, viele Möglichkeiten. Je nach Saison kann unterschiedliches Gemüse verarbeitet werden. Experimentieren zählt sich aus! Was ist deine Lieblingsvariante?

BRATAPFEL-CRUMBLE



BRATAPFEL

4 große Äpfel

½ Becher Walnüsse

4 TL weißes Mandelmus

½ TL Vanillepulver

½ TL Zimt

4 EL Ahornsirup

CRUMBLE

100 g Dinkelmehl

50 g pflanzl. Margarine

70 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

Für den Crumble alle Zutaten zu feinen Bröseln verkneten.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Äpfel mithilfe eines Apfelausstechers entkernen.

Die Walnüsse fein hacken, das Mandelmus mit Vanille und Zimt anrühren und beides miteinander vermengen.

Die Äpfel in eine feuerfeste Form stellen und die Walnuss-Mandelmus-Mischung im Ausstechloch verteilen. Abschließend mit etwas Ahornsirup beträufeln.

Den Crumble zwischen den Äpfeln verteilen und die Form nun für ca. 15–20 Minuten in den Ofen geben.

Die fertigen Bratäpfel kurz abkühlen lassen und mit dem Crumble auf einem Teller anrichten. Mit Minze, Ahornsirup, Nüssen und/oder Beeren garnieren.

Gelegentliches Naschen ist gut und auch für unsere Stimmung wichtig. Achtet darauf, dass ihr bei süßen Speisen und Gerichten hauptsächlich mit reifem Obst und „gutem“ Zucker sowie mit verschiedenen gesünderen Zuckeralternativen im Vergleich zum weißen Haushaltszucker arbeitet.

IT'S TEATIME!

KREATIVE REZEPTE VON OMAS TEEKANNE



Easy Masala Chai
Mate
Weißer Eistee
Schwarzer Eistee
Grüner Eistee

Exotischer Smoothie
mit Früchtetee
Grüner Smoothie mit Sencha
Obstgartensmoothie
mit Früchtetee

EASY MASALA CHAI

5 Gewürznelken
 2 Sternananis
 1 Zimtstange
 6 Kardamomkapseln
 1 Stück frischer Ingwer
 (ca. 5 cm)
 5 TL Assam-Tee (lose)
 600 ml Wasser
 400 ml Vollmilch
 2 EL Zucker

Alle Gewürze zerstoßen, den Ingwer in Scheiben schneiden und mit den Teeblättern bei mittlerer Hitze in einem Topf anrösten. Nach ca. 3–4 Min. beginnt die Mischung zu duften. Wenn das passiert, alles mit Wasser aufgießen und bei starker Hitze aufkochen. Nach ca. 4 Min. die Hitze wieder reduzieren und unter ständigem Rühren etwas köcheln lassen. Milch und Zucker dazugeben und die Mischung weitere 2 Min. kochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Chai abseihen. Sofort servieren. Nach Belieben mit Chilli oder Schokolade verfeinern.

Tipp!

Wenn man den Chai aus 30 cm Höhe in die Tassen einschenkt, bildet sich auf der Oberfläche der leichte Schaum.

MATE



5 TL Mate (Mate grün)
 15 Eiswürfel
 2 TL Limettensaft
 1 Limette
 4 TL Agavensirup

Mate mit 1l heißem Wasser (100° C) aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen. Einen Glaskrug mit der Hälfte der Eiswürfel füllen, den Tee darüber gießen und abkühlen lassen. Saft der Limette und Agavensirup zum Eistee geben und mit Limettenscheiben und restlichen Eiswürfeln servieren.

WEISSER EISTEE

4 TL weißer Tee
 15 Eiswürfel
 3 EL Holunderblütensirup
 1/2 Zitrone ausgepresst
 1/2 Zitrone in Scheiben

Den Tee mit 80°C heißem Wasser übergießen und 2 Minuten ziehen lassen. Eine Karaffe mit Eiswürfeln füllen und den Tee zur Schockkühlung darüber gießen. Holundersirup und Zitronensaft dazugeben und umrühren. Mit Eiswürfeln und Zitronenscheiben servieren.

Perfekt für heiße Sommertage!

SCHWARZER EISTEE



4TL Schwarztee
 15 Eiswürfel
 1 Zitrone
 2 TL Agavensirup
 (oder Rohrzucker)

Schwarztee mit heißem Wasser (100° C) übergießen und 3 Minuten ziehen lassen. Einen Glaskrug oder eine Wasserkaraffe mit der Hälfte der Eiswürfel füllen. Den Tee zur Kühlung drüber gießen. Den Saft einer halben Zitrone dazupressen und Agavensirup oder Zucker nach Belieben hinzufügen. Mit restlichen Eiswürfeln und Zitronenscheiben servieren.

GRÜNER EISTEE



- 15 Stück Ingwer (1–2 cm)

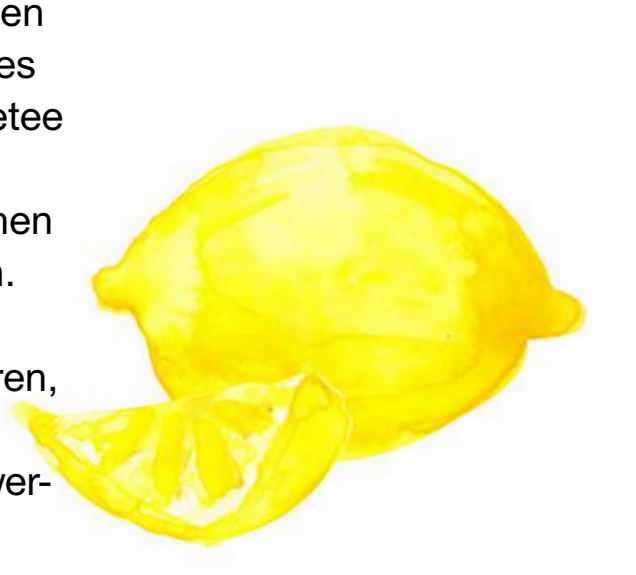
4 TL Grüntee (BIO Japan Sencha)

15 Eiswürfel

1 Limette

1 TL Agavensirup
- Ingwer in Scheiben schneiden und mit 1 l kochendem Wasser (100° C) übergießen. Nach etwa 5–7 Minuten den Grüntee dazugeben und 3–4 Minuten ziehen lassen. In eine Karaffe die Hälfte der Eiswürfel geben und den Tee darüber abkühlen. Eine Limette auspressen und den Saft dazugeben. Agavensirup nach Belieben dazugeben. 1–2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Limettenspalten und Eiswürfeln servieren.

Smoothie ist und bleibt ein Hit! Die Zubereitung ist schnell und einfach, die Wirkung gesund und erfrischend, die Rezeptvariationen sind unendlich und kreativ und das Gaumenvergnügen unbeschreiblich. Da wir den Tee in all seinen Variationen lieben, haben wir uns sommerliche Tee-Smoothies überlegt. Am besten eignet sich natürlich Früchtetee für solche Experimente. Er besteht meistens aus Hagebutten und Hibiskusblüten, die als Basis dienen und dem Tee die schöne dunkelrote Farbe geben. Dazu kommen je nach Sorte Orangenschalen, Apfel-, Mango- oder Ananasstücke, Holunderbeeren, Cranberries, manchmal sogar Nuss- oder rote Rübenstücken. Der Tee wird zusätzlich mit hochwertigen Aromen verfeinert.



EXOTISCHER SMOOTHIE MIT FRÜCHTETEE

- 250 ml Früchtetee (z.B. Mango Cocktail)

1 Kiwi

1 Mango

1 Orange
- Zuerst Tee zubereiten*. Dafür den Tee mit kochendem Wasser aufgießen und 5–8 Minuten ziehen lassen. Im Kühlschrank oder mit Eiswürfeln abkühlen lassen. Kiwi, Mango und Orange schälen und schneiden. Nach Belieben Eiswürfel hinzufügen und im Smoothie Maker pürieren. Mit Minzeblättern oder einer Orangenscheibe servieren. Fruchtiger und exotischer Genuss!

* Für einen Liter Tee haben wir 7 TL Früchtetee verwendet.

GRÜNER SMOOTHIE MIT SENCHA

- 250 ml Formosa Sencha (1–2 TL)

1 Banane

1 Apfel

5 Brokkolibäumchen

½ Zitrone

5 Minzblätter
- Für einen Liter Tee 6 TL Sencha (oder deine Lieblingsteesorte) mit 80°C heißem Wasser aufgießen und 2 Minuten ziehen lassen. Teeblätter danach aus der Teekanne entfernen und den Tee abkühlen lassen. Zitrone ohne Schale, Apfel und Banane schneiden, Brokkoli und Minze hinzufügen und ca. 2 Minuten im Smoothie Maker pürieren. Nach Belieben Eiswürfel dazugeben. Wir empfehlen auch ein paar aufgegossene Sencha-Blätter zum Mixen hinzuzufügen, so wird der Grüntee-Geschmack noch intensiver. Minzige und frische Angelegenheit!

OBSTGARTEN SMOOTHIE MIT FRÜCHTETEE

- 250 ml Früchtetee (z.B. Obstgarten)

1 Grapefruit

1 Banane

1 Apfel
- Tee mit 100°C heißem Wasser aufgießen und 5–8 Minuten ziehen lassen. Für 1 l Tee braucht man 6 TL Früchtetee. Den Tee abkühlen lassen. Früchte in Stücke schneiden und alles zusammen pürieren. Sollte der Smoothie für dich zu bitter sein, kannst du ihn mit Agavensirup oder Honig nachsüßen.

von Edith Krall, Christine Christof, Isabella Sundl / PH Steiermark

Edith Krall und Christine Christof (Studierende des Bachelorstudiums Ernährungspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Steiermark) haben gemeinsam mit Fr. Mag. Dr. Isabella Sundl (Lehrende an der Pädagogischen Hochschule Steiermark) eine Auswahl ihrer Lieblingsrezepte zusammengestellt: Gerichte, die wenig oder auch etwas mehr Zeit in der Vorbereitung brauchen, je nach Lust und zeitlicher Verfügbarkeit. Der Gemüseanteil der Rezepte kann immer an saisonale Gegebenheiten und an das Lieblingsgemüse der Jugendlichen angepasst werden. Die Mengen sind jeweils für 4 Personen berechnet. Alternativ werden auch rein pflanzliche Möglichkeiten angegeben.

ONE POT PASTA

ZUBEREITUNGSZEIT

20 MIN

Dieses Rezept enthält folgende empfohlene Lebensmittel

Gemüse

Teigwaren

Milchprodukte

400 g Linguine (flache Nudeln, ähnlich wie Spaghetti, Kochzeit 7–9 Minuten)

200 ml Schlagobers oder Hafer-/Sojasahne

500 g Blattspinat (tiefgekühlt)

900 ml Wasser (kalt)

2 Knoblauchzehen (groß)

2 Zwiebeln (groß)

1 Zitrone (unbehandelt, den Schalenabrieb davon)

120 g Parmesan (gerieben) oder 4 EL Hefeflocken

4 EL Pinienkerne oder Mandeln (in Stückchen)

Salz, Pfeffer, Kräuter (z. B. Basilikum)

Knoblauchzehen und Zwiebeln klein schneiden. Nudeln, gefrorenen Spinat, Salz, Zwiebeln, den Abrieb der Zitrone, Pfeffer und Knoblauch zusammen mit 450 ml kaltem Wasser und Schlagobers oder Hafer-/Sojasahne in einen Topf geben. Einmal bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Den Deckel entfernen und 12 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze kochen lassen. Dabei regelmäßig umrühren. Dann die Nudeln kosten und bei Bedarf 3–5 EL Wasser hinzufügen und noch weiterkochen lassen. Parmesan oder Hefeflocken unterrühren, schmelzen lassen. Pinienkerne/Mandeln und Kräuter dazu geben. Die One Pot Pasta mit einem Basilikumblatt garnieren und servieren.

Weitere One-Pot-Pasta-Rezeptideen findest du unter www.ichkoche.at/video-one-pot-pasta-artikel-4829.

GEMÜSERISOTTO

ZUBEREITUNGSZEIT

30 MIN

Dieses Rezept enthält folgende empfohlene Lebensmittel

Gemüse

Reis/Getreide

Milchprodukte

300 g Gemüse der Saison (z. B. Karotten, Lauch, Zucchini, Linsen)

150 g Risottoreis (Alternative: Dinkelreis, Couscous, Bulgur)

1 Stück Zwiebel

2 EL Rapsöl

800 ml Gemüsesuppe

¼ Zitrone (Saft)

Salz, Pfeffer, Parmesan oder Hefeflocken

Gemüse putzen, klein würfelig schneiden. Zwiebel in Rapsöl glasig anlaufen lassen, dann Gemüse dazugeben und kurz anrösten. Den Risottoreis dazugeben, ebenfalls kurz anrösten, bis er glasig ist und dann mit Gemüsesuppe ablöschen. Einmal aufkochen und auf niedriger Stufe ausdünsten lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft und mit frisch geriebenem Parmesan oder Hefeflocken verfeinern.

BLITZ-TOASTE (lassen sich sehr gut vorbereiten) – eine Alternative zu Pizza

ZUBEREITUNGSZEIT

25 MIN

Dieses Rezept enthält folgende empfohlene Lebensmittel

Gemüse

Brot

Milchprodukte

400 g Gemüse der Saison (z. B. Paprika, Tomaten, Mais, Lauch)

1 Becher Sauerrahm oder Sojajoghurt

100 g geriebener Käse oder 3 EL Hefeflocken

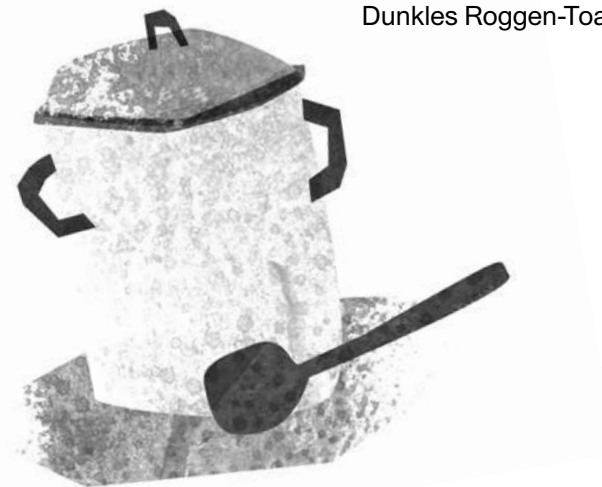
evtl. 100 g Schinken

2 Eier

Salz, Pfeffer, Kräuter

Dunkles Roggen-Toastbrot

Gemüse putzen und klein würfelig schneiden. Gemüse, Sauerrahm oder Sojajoghurt, Käse/Hefeflocken, Schinken und Eier vermengen, abschmecken (Masse lässt sich gut vorbereiten, im Kühlschrank lagern) Masse auf dem Toastbrot verteilen und ca. 10–15 Minuten bei 180°C Ober-/Unterhitze backen.



Tipps! mit knackigen Salaten servieren!

Besuche auch folgende Webseite für weitere Tipps, saisonale Rezepte und Infos zum Thema Ernährung

→ www.5amtag.de

Obst und Gemüse feiern ein Comeback. Zähle dabei bis 5, denn 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag sind leichter, als man denkt. Eine Portion entspricht einer Handvoll, egal, ob Erwachsener oder Kind. Auf dieser Homepage erwartet dich Interessantes und Aktuelles, Kurioses und Wissenswertes zum Thema Obst und Gemüse und jede Menge saisonale und leckere Rezeptideen und Initiativen für gelebtes Ernährungswissen.

→ eatsmarter.de

EAT SMARTER ist eine moderne Kochseite und ein Portal für ausgewogene Ernährung mit vielen gesunden Rezepten zum Kochen und Backen. Viele Rezepte werden mit ausführlichen Schritt-Fotos und kurzen How-to-Videos präsentiert. Noch nie war gut kochen so einfach!

→ www.sixx.de/rezepte

Was koche ich heute? Diese Frage stellt sich jeder immer wieder aufs Neue. Rezepte gibt es viele, aber welche sind besonders gut, passen zur Jahreszeit oder gehen besonders schnell? Hier bekommt ihr die besten Tipps rund ums Thema Essen und Rezepte von Rachel Khoo, Jamie Oliver, Enie van de Meiklokjes und Gordon Ramsay.

→ www.ichkoche.at

Die österreichische Rezeptsuche im Internet – kostenlose Rezepte, Koch- und Backrezepte ohne Registrierung. Es werden mehr als 150.000 Rezepte von Österreichs besten Köchen und einer Koch-Community geboten. Tipps & Tricks rund

um das Kochen, eine Kochschule, Kochkurse und viele weitere Informationen über Lebensmittel, Getränke und mehr. Saisonal aktuelle Themen, Gerichte und Cocktails werden ebenso vorgestellt wie die Küchen ferner Länder.

→ www.chefkoch.de

Tolle Inspiration für Kocherlebnisse, saisonale Rezepte und spannende News, Rezepte mit Video-Anleitung, Ideen und Tipps von gestandenen Profis sowie begeisterten Hobbyköchen, ebenso wie Rezepte unter 30 Minuten Zubereitungszeit.

→ www.kochenfuerviele.de

Hier findest du Kochrezepte und Ideen für große Gruppen, einfache und schnelle Rezepte, die jeden Geschmack treffen, Tipps rund um Freizeit- oder Lagerküche – was muss alles geplant und vorbereitet werden, welche Mengen werden benötigt?

→ www.choosemyplate.gov

→ www.healthyplate.eu/de

Der gesunde Teller ist ein einfaches und funktionelles Hilfsmittel für die gesunde Ernährung.

MyPlate, herausgegeben vom United States Department of Agriculture, ist der aktuelle Ersatz für die bekannte Lebensmittel-Pyramide. Ernährungstipps und viele Infos rund um eine ausgewogene Ernährung einmal anders.

→ www.sarahwilson.com

Lust auf einen „quit sugar“-Versuch? Infos dazu sowie rund um das Thema „food waste“ sind auf der englischsprachigen Homepage der Bestseller-Autorin Sarah Wilson zu finden.

Wir bedanken uns für die anregenden Beiträge und die gute Kooperation.

Hier können noch nähere Informationen zu unseren AutorInnen nachgelesen werden.

MAG. THOMAS BERGER
Studium der Umweltsystemwissenschaften an der UNI Graz, (2013-2014) wissenschaftlicher Projektmitarbeiter am Wegener Center für Klima und Globalen Wandel, seit 2015 Mitarbeiter der Energie Agentur Steiermark. Seine Schwerpunkte liegen bei der Energie Agentur Steiermark vor allem in der Betreuung von Klima- und Energiemodellregionen sowie von e5-Gemeinden (ein Programm für energieeffiziente Gemeinden). (2015–2016) Projektleitung des Projekts „Klimaschutz in steirischen Vereinen“, im Zuge dessen auch die Kochkurse „Klimafreundlich genießen“ in 10 Jugendzentren in der Steiermark stattgefunden haben. Ein weiterer seiner Themenschwerpunkte ist Mobilität, wo er laufend in Projekte involviert ist.

CHRISTINE CHRISTOF
Derzeit Studierende an der pädagogischen Hochschule für Ernährungspädagogik. Trainerin bei Injoy Köflach und ASKÖ-Landesreferentin für Tanzsport in der Steiermark, sowie Präsidentin des Tanzsportclubs Voitsberg. Berufsziel: Ernährungspädagogin in der Schule sowie im Sport- bzw. Wellnessbereich.

ULRICH DEINET, PROF. DR. RER. SOC. DIPL.-PÄDAGOGE
Professur für Didaktik/Methodik der Sozialpädagogik an der Hochschule Düsseldorf, Leiter der Forschungsstelle für sozialraumorientierte Praxisforschung und -entwicklung (fspe@fh-duesseldorf.de); langjährige Praxis als Referent für Jugendarbeit beim Landesjugendamt Westfalen-Lippe und als Praktiker in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit,

Veröffentlichungen u. a. zu den Themen: Kooperation von Jugendhilfe und Schule, Sozialräumliche Jugendarbeit, Sozialraumorientierung, Konzept- und Qualitätsentwicklung; Mitherausgeber des Online-Journals „Sozialraum.de“

PETRA FRÜHWIRTH, BSC BA
Petra Frühwirth befasst sich seit vielen Jahren intensiv mit der rein pflanzlichen Ernährung. Nach Abschluss ihres Studiums arbeitete sie zunächst an der Medizinischen Universität Graz und war nebenberuflich als selbstständige Diätologin mit Spezialisierung auf vegane Ernährung tätig. In Kürze wird sie ihre Leidenschaft zum Beruf machen und „vegologisch – vegane Diätologie“ ins Leben rufen, um diese nachhaltige Ernährungsweise mit der Diätologie zu vereinen.

CLAUDIA GRÜNDINGER, BSC
Claudia Gründinger ist durch ein Praktikum bei „die umweltberatung“ in Wien auf Ernährungsökologie gestoßen und konnte ihr Interesse an diesem Thema in den nachfolgenden Jahren noch vertiefen. Durch die Mitgliedschaft bei einer „Foodcoop“ (Lebensmittelkooperative) gestaltet sie ihren Alltag bewusst nachhaltiger. Als angehende Yogalehrerin ist sie mit großer Begeisterung dabei, sich ein zweites Standbein neben der Diätologie aufzubauen.

MAG. BARBARA HAUSZER, AHS-Lehrerin für Germanistik und Geschichte, zertifizierte Elternbildnerin
7 Jahre Unterrichtstätigkeit an der Freien Waldorfschule Graz, seit 15 Jahren bei Bio Ernte Steiermark zuständig für Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit, nebenberuflich als Elternbildnerin beim Katholischen Bildungswerk der Diözese Graz – Seckau

MONIKA JANTSCHER-KRESSE
Tätig als Kindergartenpädagogin (Karenzvertretungen) der Marktgemeinde Übelbach und Privatkindergarten Pinocchio in Frohnleiten, 2000–2009

Leiterin des Gemeindekindergartens Röthelstein, Studium Kinder- und Jugendliteratur, 2001 bis 2004 Mitarbeiterin der Gemeindebücherei Übelbach, 2009–2015 Sprachberaterin der FA 6 der Steiermärkischen Landesregierung, Referentin im Arbeitskreis „Bewegte Bilderbücher“ im Fortbildungsprogramm/ Kinderbildungs- und -betreuungsreferat der Steiermärkischen Landesregierung, 2004 bis 2017 Leitung und Betreuung des Jugendtreffpunktes Übelbach, Trainerin im Rahmen des von der FA 6 Referat Gesellschaft und Diversität koordinierten TrainerInnenpools mit den Schwerpunkten Diversität, Zivilcourage und Argumentationstechniken, seit September 2015 Leitung der Kinderkrippe, Kindergarten und Hort Übelbach

MAG.A DANIELA KERN-STOIBER, MSC
Ausbildung zur Klinischen und Gesundheitspsychologin, Zusatzausbildungen in Arbeitspsychologie, Supervision, Coaching und Organisationsberatung. 15 Jahre tätig als geschäftsführende Leitung im Institut für Frauen- und Männergesundheit (Frauen-

gesundheitszentrum F.E.M.) in Wien. Langjährige Expertise in gender- und kultursensibler Gesundheitsförderung, Aufbau mehrerer Netzwerke im Bereich Gesundheit und Soziales. Seit 2013 Geschäftsführerin bei bOJA – Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit. Nebenberuflich Lehrende an der FH Krems im Bereich Gesundheitsmanagement Freiberufliche Supervisorin und Organisationsberaterin

EDITH KRALL
Matura an der HLW Wolfsberg mit Spezialisierung in den Bereichen Ernährung, Betriebswirtschaft und Wellness, gefolgt von einem bunt gemischten Werdegang beginnend mit dem Studium der Pharmazie an der KFU Graz, der darauf folgenden Berufspraxis als Buchhalterin und schlussendlich einer Reise zum anderen Ende der Welt, um auf der Butler Marine Base in Okinawa als Au Pair zu arbeiten. Seit 2015 Studium der Ernährungspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Steiermark, Berufswunsch: zukünftigen Generationen den Spaß am Kochen näherzubringen und sie für gesunde Ernährung begeistern zu können.

MAGDALENA PENZ, BA
Studium der Kultur- und Sozialanthropologie in Wien; derzeit Studium der Global Studies an der Karl-Franzens-Universität Graz, im Zuge dessen das Praktikum bei Südwind Steiermark absolviert wurde.

SÜDWIND – VEREIN FÜR ENTWICKLUNGSPOLITIK UND GLOBALE GERECHTIGKEIT ist eine Nichtregierungsorganisation, die in ihrer Bildungsarbeit unter anderem den Handel mit Kaffee, Kakao oder Bananen, die Fußballproduktion oder fair hergestellte Kleidung thematisiert. Südwind hält Workshops und Ausstellungen, führt Kampagnen und gibt das Südwind-Magazin heraus. Ziel ist eine Bewusstseinsbildung für globale Entwicklung, Menschenrechte und faire Arbeitsbedingungen weltweit.

MARGARETA REICHSTHALER
Seit 1988 ist Margareta Reichthaler für Direktvermarktung und regionale Kooperationen in der Landwirtschaftskammer Steiermark verantwortlich. Seit 2009 ist sie als Obfrau der GENUSS REGION ÖSTERREICH ehrenamtlich im Einsatz. Sie setzt sich für Erhaltung sowie

Qualitätssicherung regionaler und traditioneller Produkte ein. Im Jahr 2017 war sie Gründungsmitglied der Genuss ab Hof eG, einer Genossenschaft, die sich die Stärkung von bäuerlichen Betrieben und Regionen zum Ziel gesetzt hat.

MAG. DR. ISABELLA SUNDL
Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien, Doktorat in Biochemie an der Universität Graz zum Thema oxidativer Stress, Antioxidantien und Entzündungsmechanismen, Lehrauftrag an der Pädagogischen Hochschule Graz seit 2005 (Schwerpunkte: Ernährung, Stoffwechsel und Gesundheitsprävention), Betreuung von Bachelorarbeiten, Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen, kontinuierliche Teilnahme an medizinischen Fachtagungen.

MAG. NICOLE ZÖHRER
Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien. Seit 2007 Referentin für Ernährung in der Landwirtschaftskammer Steiermark. Eine Brücke von ProduzentInnen zu KonsumentInnen zu bauen - darin sieht die Ernährungswissenschaftlerin ihre Hauptaufgabe in ihrer

Vortrags- und Projektmanagementtätigkeit im Unternehmen. Im Fokus stehen Kennzeichnung und Qualität der heimischen Lebensmittel, ihre Rolle in der menschlichen Ernährung, regionale Produktion und Nachhaltigkeit. Als Leiterin der ARGE Seminarbäuerinnen Steiermark bildet sie darüber hinaus MultiplikatorInnen aus und weiter und unterstützt sie in ihrer Tätigkeit als BotschafterInnen für heimische Lebensmittel.

Stephan Schnedlitz von Vegan Dreams war als Projektpartner an der Entstehung des vorliegenden Leitfadens beteiligt.

Hier Näheres zu seiner Person

Wenn es um gesunde und klimafreundliche Küche geht, dann weiß Stephan Schnedlitz Bescheid. Er ist selbstständiger Kochworkshopleiter für Privatpersonen, ProfiköchInnen und die Gastronomie sowie Unternehmensberater für vegane Produktentwicklungen. Ob es nun um innovative Kompositionen oder neuinterpretierte Auflagen altbekannter Klassiker geht, weiß er die gesunde grüne Küche vollends auszuloten.

Die Leidenschaft fürs Kochen entwickelte sich bei ihm schon in frühen Jahren: „Mit neun Jahren kochte ich meinen Eltern zum Hochzeitstag Spaghetti Bolognese – seither hat mich das Kochen fasziniert.“ Nach der Schule studierte er jedoch Betriebswirtschaft (Marketing) in Graz und war danach zehn Jahre lang in der Wirtschaft tätig. Seine Leidenschaft für das Kochen blieb über die Zeit aber bestehen, und so fasste er den Entschluss, sich ab sofort vollends seiner wahren Berufung zu widmen.

Neben Kochworkshops kreiert er Rezepte und Menüs für Cafés und Restaurants, berät Kantinen zur Integration von veganen Optionen und entwickelt vegane Produkte mit und für LebensmittelherstellerInnen. Zusätzlich begibt er sich für Live-Kochshows auf Messen auf die Bühne und kocht vor vielen begeisterten Menschen auf.

Mag. (FH) Stephan Schnedlitz

T 0664 / 21 78 887

M vegandreamsgraz@gmail.com

W www.vegandreams.at

Sandra Auer
Thomas Berger
Christine Christof
Jasenko Conka
Ulrich Deinet
Sabine Egger
Petra Frühwirth
Max Gansberger
Christine Gelbmann
Claudia Gründinger
Barbara Hauszer
Monika Jantscher-Kresse
Verena Kassar
Daniela Kern-Stoiber
Yuno Khripunova
Edith Krall
Cornelius van der Mescht

möbelbau breienthaler
Stefan Neger
Magdalena Penz
Anna Powdrill
Margareta Reichsthaler
Sarah Reindl
Martina Rötzer
Robert Rötzer
Elisabeth Schagerl
Stephan Schnedlitz
Thomas Schnölzer
Branko Schön
Claudia Stoiser
Isabella Sundl
Antonia Zengerer
Nicole Zöhrer

Der Steirische Dachverband der Offenen Jugendarbeit dankt!

Besonderen Dank für die Druckkostenzuschüsse



KooperationspartnerInnen



BREITENTHALER



ProjektpartnerIn



Gefördert von



Danke für die Gespräche

Culture Exchange / Parks Coffeeshop /
Café Erde / Omas Teekanne / Cofeba /
Verein GMOTA / Das Gramm /
möbelbau breitenthaler GmbH / heidenspass



PROST! MAHLZEIT! Der Leitfaden mit Wissenswertem zu Ernährung, Nachhaltigkeit und Regionalität von Produkten, vielfältigen Anregungen, kreativen Rezepten und Tipps & Tricks zur Gestaltung der Bar im Jugendzentrum.