



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Ausgabe 6/ August 2011



Lehrerservice für Natur, Umweltbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung

*** Ernährung**



gefördert von
Stiftung Südtiroler Sparkasse
Fondazione Cassa di Risparmio
sostenuto da

Mit freundlicher Unterstützung:

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL

Abteilung Natur und Landschaft



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Ripartizione Natura e paesaggio

Ernährung: Projekte, Initiativen und Organisationen in und um Südtirol

INFES

...ist die Fachstelle für Essstörungen. Die Infes berät Betroffene und Angehörige, organisiert Seminare und Workshops und bietet Hintergrundinformationen an.

www.infes.it

SGGF

...ist die Südtiroler Gesellschaft für Gesundheitsförderung. Die SGGF ist auf vielen Veranstaltungen vertreten und bietet hier vollwertige Snacks an. Außerdem bietet die SGGF schon seit Jahren erfolgreiche Seminare zum Thema gesunde Ernährung an.

www.sggf.it

SGS - Sorten Garten Südtirol

...ist ein Verein, der sich für den Erhalt alter Sorten einsetzt. Es werden auch Veranstaltungen und Verkostungen angeboten. Außerdem können Interessierte Pflanzen und Samen alter Sorten bekommen.

Es ist möglich über den Verein Verkostungspakete zu bestellen (z.B. für Apfelverkostungen - hierzu gibt es auch einen Leitfaden, erhältlich im Bildungshaus Kloster Neustift)

www.sortengarten-suedtirol.it

Slow Food

...ist eine Initiative, die in Italien gegründet wurde und mittlerweile weltweit vertreten ist. Es geht um das bewusste Genießen regionaler Spezialitäten und die Förderung dieser. Für Kinder werden Verkostungen angeboten. Interessant ist auch die Zeitschrift von Slow Food Deutschland.

www.slowfood.it; www.slowfood.de

Außerdem:

www.bottegadelmondo.bz.it

www.provinz.bz.it/gesundheitswesen

www.centroconsumari.it



Zukunftsfähige Ernährung

Das Thema Ernährung betrifft uns ganz persönlich und das jeden Tag mehrmals. Schon morgens stehen wir vor der Entscheidung, wie wir unserem Körper die nötige Energie geben, um den Tag gut zu meistern. Unsere Entscheidung wird natürlich nicht nur davon beeinflusst, was der Körper wirklich an Nahrungsmitteln benötigt. Es geht um Genuss und Geschmack, um die entstehenden Kosten, um den Zeitaufwand für die Zubereitung, um das dazugehörige Lifestylegefühl und auch um mein eigenes Körperbewusstsein.

Ernährung im Wandel

Das Thema Ernährung und wie es uns betrifft hat sich mit der Zeit sehr stark verändert. Früher ging es hauptsächlich darum, welche Lebens- und Nahrungsmittel ich selbst produzieren kann und was zur gegebenen Jahreszeit gerade verfügbar war. Zu besonderen Anlässen kam etwas Besonderes auf den Tisch – wer kennt nicht den berühmten Sonntagsbraten.

Heute erhalten wir im Supermarkt das ganze Jahr über alle Obst- und Gemüsesorten und seien sie noch so exotisch. Hinzu kommen jede Menge vorgefertigte „Convenience-Produkte“ – also Produkte, die nur noch erhitzt, mit Wasser übergossen oder in die Mikrowelle gesteckt werden müssen. Die Inhaltslisten dieser Produkte sind lang, obwohl das Gericht normalerweise nur aus 2-3 Zutaten zubereitet werden könnte. Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen sei Dank. Lebensmittel sind zu wichtigen Konsumprodukten geworden, die genauso beworben werden wie technische Geräte oder Kleidung.

Ernährung mit neuem Blickwinkel

So stellt gesunde und zukunftsfähige Ernährung heute mehr Anforderungen an den Konsumenten als früher. Ich muss mich bewusst mit dem Thema Essen auseinandersetzen, wenn ich mich gesund und ethisch korrekt ernähren möchte. Dazu gehört, herauszufinden, wie und unter welchen Bedingungen meine Nahrung produziert wurde. Hier helfen Bio- und Fair-Trade-Label. Es geht aber auch darum, meinen Speiseplan so zu gestalten, dass ich auf regionale und saisonal angebotene Lebensmittel zurückgreifen kann. Alte Sorten und Rassen sind wieder im Kommen und können meinen Speiseplan zu jeder Jahreszeit bereichern. Und natürlich geht es auch um das „Was“ auf meinem Teller. Möglichst wenig verarbeitete, regionale Lebensmittel, wenig Fleisch, viele Lebensmittel mit vollwertigen Inhaltsstoffen und wenig Zucker sollten an oberster Stelle stehen.

Ernährung als Bildungsinhalt

Damit wird deutlich, dass auch an den Bildungsinhalt „Ernährung“ heute ganz andere Ansprüche zu stellen sind, als noch vor 10 oder 20 Jahren. Natürlich sollte jedes Kind wissen, was in der Nahrung steckt und wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt. Es gehört heute aber auch dazu, mit Kindern den Geschmack von Lebensmitteln wieder kennen zu lernen, mit ihnen eine Esskultur zu leben, die nicht von Fertigprodukten geprägt ist. Und es geht natürlich darum, Zusammenhänge herzustellen, die zunächst nicht offensichtlich sind: dass nämlich unsere Ernährung das Klima beeinflusst und dass es nicht selbstverständlich ist, jeden Tag genug zum Essen zu haben. Der globale Blickwinkel sollte in keinem Projekt zum Thema Ernährung fehlen.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen einige Möglichkeiten vor, wie ein neuer Blick auf das Thema Ernährung gelingen kann.

„Das Klimakochbuch“



Das sehr schön gestaltete Buch, herausgegeben vom BUND (BUND für Umwelt- und Naturschutz Deutschland), möchte Leserinnen und

Leser zu „kulinarischem Klimaschutz“ anregen.

Hierzu enthält das Buch über 40 Rezepte und dazu passende Informationen zum Thema Klimaschutz durch bewussten Lebensmittelkonsum.

Zum einen wird aufgezeigt, an welchen Stellen der Lebensmittelproduktion überhaupt Treibhausgase entstehen, zum anderen werden natürlich zahlreiche Tipps gegeben, wie der Ausstoß von diesen Gasen vermindert werden kann.

„Dabei wird schnell klar: Genuss, Klimaschutz und gesunde Ernährung sind alles andere als ein Widerspruch. Weniger und dafür hochwertigere Tierprodukte, energiesparendes Kochen mit frischen regional-saisonalen Bio-Zutaten können die Klimabilanz auf unseren Tellern erheblich verbessern.“

„Das Klimakochbuch: Klimafreundlich einkaufen, kochen und genießen“

Hrsg.: Jugend im BUND

Franckh-Kosmos-Verlag

ISBN: 978-3440119266

ca. 14,00 Euro

LeNa – Lehrerservice für Natur, Umweltbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung

Herausgeber: Ökozentrum Neustift

Redaktion: Mareike Uhle,

Regina Derleth, Jana Glöckner

Unterstützt von: Abt. 28 – Natur und Landschaft

Bildungshaus Kloster Neustift

Stiftstr. 1, 39040 Vahrn

Tel.: 0472 835588

Fax: 0472 838107

regina.d@kloster-neustift.it

Gesundheitswerkstätten

Zu einer ganzheitlichen Gesundheitserziehung auf Basis der Lehre von Sebastian Kneipp gehört auch das Thema **„Gesunde Ernährung – Essen für Leib und Seele“**

Nicht der Mund ist, der ganze Mensch isst, Essen mit allen Sinnen erleben.

Ziel ist, Kindern und Jugendlichen den Unterschied zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln näher zu bringen, die Qualität von Lebensmitteln und Nahrungsmitteln sowie auch von Genussmitteln zu erkennen und mit Genuss und Freude das zu essen, was dem Körper und der Seele gut tut.



„Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein; je näher die Speisen dem Zustande kommen, in welchem sie uns von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie.“

(Pfarrer Kneipp, 1894)

Die Werkstätten werden für alle Altersstufen, inhaltlich angepasst, angeboten.

Weitere Informationen erhalten Sie im Bildungshaus Kloster Neustift - Bereich Gesundheit.

www.aid-macht-schule.de

Der Name „aid“ setzt sich zusammen aus **A**uswertungs- und **I**nformations**d**ienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. Der aid Infodienst bereitet seit über 60 Jahren Informationen aus Wissenschaft und Praxis verständlich und umfassend auf und das in Zusammenarbeit mit ExpertInnen. Heute gibt es mehrere Webseiten, welche sich an unterschiedliche Zielgruppen richten:

Schulen/Lehrer:

www.aid-macht-schule.de

VerbraucherInnen:

www.was-wir-essen.de

Jugendliche:

www.talkingfood.de

Allgemeine Homepage:

www.aid.de

Auf den verschiedenen Webseiten finden sich neben allgemeinen Neuigkeiten und Texten auch Bildungsmaterialien, Medien und Hintergrundinformationen für MultiplikatorInnen.

Wird das Thema Ernährung im Unterricht behandelt, so lohnt sich ein Blick auf die sehr umfangreichen und gut recherchierten Webseiten in jedem Fall.

„Men and Biosphere“

Das UNESCO-Programm „Der Mensch und die Biosphäre“ feierte in diesem Jahr bereits sein 40-jähriges Bestehen.

Das internationale MAB-Programm hat zum Ziel, „auf natur- und gesellschaftswissenschaftlicher Grundlage die nachhaltige Nutzung und die Erhaltung biologischer Vielfalt zu fördern.“ Dabei sollen ausdrücklich neben den ökologischen auch wirtschaftliche, soziale, planerische und ethische Aspekte gleichberechtigt einbe-

zogen werden.

Zentraler Ansatz ist der Aufbau eines internationalen Verbundes von Biosphärenreservaten, welche dann „Modelllandschaften zur Demonstration nachhaltiger, dauerhaft umweltgerechter Lebens- und Wirtschaftsweisen“ darstellen. Die (nachhaltige) Nutzung durch den Menschen ist also ausdrücklich erwünscht und erforderlich. So werden die Biosphärenreservate zu Lernorten einer nachhaltigen Entwicklung. In Italien gibt es acht ausgewiesene Reservate, in Österreich sind es sechs.



Bildungsmaterialien des Welthaus Bielefeld

Das Welthaus Bielefeld ist ein entwicklungspolitischer Verein, welcher sich bereits seit über 25 Jahren „für globale soziale Gerechtigkeit und eine zukunftsfähige Entwicklung“ engagiert.

Dieses Engagement zeigt sich in der Entwicklung von Bildungsmaterialien, der Durchführung von Seminaren und Fortbildungen, Kulturprojekten und -festivals, Austauschprogrammen und Auslandsprojekten.

Interessante Materialien sind zum Beispiel die „Bildungs-Bags“. Diese gibt es derzeit zu vier verschiedenen Themen, an dieser Stelle

besonders erwähnt seien die Bildungs-Bags „Die Vielfalts-Bande“ und die „Schocko-Expedition“.

Die „Klima-Kids“-Tasche gibt es auch im Bildungshaus Kloster Neustift auszuleihen.

Weiterhin können beim Welthaus Bielefeld Projektkisten und Ausstellungen gekauft/ entliehen werden und es gibt eine Sammlung an Materialien und Dokumenten zum downloaden. Schwerpunkt ist jeweils das Thema „Globales Lernen“.

www.welthaus-bielefeld.de



Aktionstag heimischer Lebensraum: Vahrner See - 10. September 2011

Die Vereinigung Südtiroler Biologen und das Bildungshaus Kloster Neustift laden ein zum 1. Aktionstag heimischer Lebensraum.

Vom Morgengrauen bis zur Dämmerung haben bisher rund 20 Fachleute (vom Insektenkundler bis zum Botaniker) zugesagt, die Veranstaltung zu unterstützen.

Auf dem umfangreichen und spannenden Programm stehen Vogelexkursionen, botanische Wanderungen und Begehungen zu den Themen Käfer, Heuschrecken, Bodentiere, Pilze, Bäume...

Mit dabei sind zum Beispiel das Naturmuseum Bozen, Südtiroler Naturfotografen, der Dachverband für Natur und Umweltschutz, die Arbeitsgruppe Libella, der Verein Eisvogel, die Umweltgruppe Vahrn, verschiedene Landesämter, die IG Wanderführer, Gemeinde Vahrn und das Büro Umwelt&GIS. Unterstützt wird die Veranstaltung von der Stiftung Südtiroler Sparkasse und der Firma EKOS.

Ort: Vahrner See
Datum: 10. September 2011 von 07.00 - 21.00 Uhr
Eintritt frei

Kartoffelkönig und Flammenfee - 24. September, 14.00 - 18.00 Uhr

Ein Nachmittag rund um die leckere Knolle!

Was gehört zu einem richtigen Kartoffelfeuer? Kartoffeln, Flammenknistern, Kräuterquark, Kartoffelgeschichten und vieles mehr...

Was kann man aus einer Kartoffel zaubern? Ist Kartoffel gleich Kartoffel? Wächst der Blaue Schwede nur in Schweden? Schmeckt die Kartoffel auch im Lehm Mantel? Mit der ganzen Familie gehen wir diesen und noch vielen weiteren Fragen mit Spielen, Geschichten und Aufgaben am Kartoffelfeuer auf den Grund.

Zielgruppe: Familien, Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, sowie alle Interessierten
Referent/in: Regina Derleth, Brixen, Kartoffelkönigin aus Salz und Mitarbeiterin der Umweltwerkstatt Neustift
Gebühr: 15,- EUR (je 1 Elternteil mit Kind)
Ort: Bildungshaus Kloster Neustift

Brotbacken - einfach und schnell - 05. November, 13:30 - 18:00

Vollwert-Brotbackkurs

An diesem Nachmittag lernen Sie, wie man gesundes vollwertiges Brot aus frisch gemahlenem Mehl schnell und einfach für sich und für die ganze Familie backen kann.

Referent/in: Gertrud Gummerer, Nals, SGGF, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin
Gebühr: 45,- EUR (inkl. des selbst gebackenen Brotes)
Ort: Bildungshaus Kloster Neustift

BILDUNGSHAUS


KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Stiftstrasse/via Abbazia 1
I-39040 Vahrn/Varna
Südtirol - Alto Adige - Italia
Tel +39 0472 835 588
Fax +39 0472 838 107
bildungshaus@kloster-neustift.it
www.bildungshaus.it

