



**caritas**  
LUXEMBOURG



Ein Pilot-Projekt von OekoZenter Lëtzebuerg asbl und Confédération Caritas asbl  
mit der Unterstützung der europäischen Leader+ Initiative

# LECKER!

## Gesond a nohalteg lessen an der Maison Relais vu Betzder

OekoZenter Lëtzebuerg asbl und Confédération Caritas asbl führten ein gemeinsames Projekt zur Förderung einer gesunden, ausgewogenen und nachhaltigen Verpflegung in Großküchen mit dem Schwerpunkt Kinderernährung durch. Das Projekt wurde in enger Zusammenarbeit mit PädagogInnen und KöchInnen aus drei Caritas-Kindertageseinrichtungen aus dem Leader-Gebiet „Lëtzebuenger Musel“, den Maisons Relais in Betzdorf, Grevenmacher und Mondorf, realisiert.

Ziel der Partner war es den Großküchen Möglichkeiten und Wege aufzuzeigen wie sie eine nachhaltige Einkaufspolitik basierend auf regionalen und saisonalen, aus kontrolliert biologischem Anbau und fairem Handel stammenden Lebensmitteln umsetzen können und gemeinsam mit den Maisons Relais einen ersten Schritt in Richtung eines nachhaltigen Einkaufs von Lebensmitteln zu machen.

Parallel hierzu wurde ein pädagogisches Konzept zur kindgerechten Ernährung und Ernährungsbildung ausgearbeitet. Denn: Kinder sollen nicht nur gesund und ausgewogen Essen – sie sollen auch wissen warum.

### **Nachhaltiger Einkauf von Lebensmitteln**

*Federführend begleitet durch OekoZenter Lëtzebuerg asbl*

Nachhaltiger Einkauf heißt bei der Auswahl von Lebensmitteln und Getränken auf ökologische und soziale Aspekte zu achten: in der Region einzukaufen, frische Früchte und Gemüse der Saison zu bevorzugen, auf Bio-Produkte zurückzugreifen und ausserdem Lebensmittel aus fairem Handel beim Einkauf zu berücksichtigen.

Hierdurch kann ein wichtiger Beitrag zum Klima- und Umweltschutz geleistet werden. Denn: frisches, saisonales in der Region angebautes Obst und Gemüse muss nicht weit transportiert werden. Durch kurze Transportwege und Anbau im Freiland weisen regional und den Jahreszeiten entsprechend produzierte Lebensmittel einen geringeren Energieverbrauch und reduzierte Schadstoffemissionen auf als weit gereiste Produkte, die zudem meist aus geheizten Glashäusern stammen.

Regional einkaufen heisst darüber hinaus auch einen bewussten Beitrag zur Steigerung der Wirtschaftskraft und der Stärkung der Wirtschaftsstrukturen in der Region zu leisten.

Bio-Lebensmittel werden umweltverträglich und weniger energieaufwändig als konventionelle landwirtschaftliche Produkte erzeugt. Ausserdem tragen Bio-Produkte zu einer gesunden Ernährung bei, durch die nachweislich hohen Konzentrationen an wertvollen Inhaltsstoffen und der deutlich geringeren Belastung an Schadstoffen und Rückständen.

Um sozialen Aspekten Rechnung zu tragen sollen Lebensmittel, die nicht in unseren Breiten produziert werden können und von weit her importiert werden müssen, aus fairem Handel stammen.

Im Rahmen des Projektes wurden die Köchinnen und Köche zunächst mit den Grundsätzen einer nachhaltigen Ernährung vertraut gemacht, informiert und für nachhaltig produzierte Lebensmittel sensibilisiert.

Mit ihnen gemeinsam wurden anschließend Möglichkeiten und Wege ausprobiert, um den nachhaltigen Einkauf Schritt für Schritt zu realisieren.

Während eines Testmonats wurden in den Maisons Relais regional produzierte Bio-Produkte (hauptsächlich frisches Obst und Gemüse) eingekauft und in den Küchen tagtäglich verarbeitet. Nach diesen Probewochen wurden die Erfahrungen der Häuser ausgewertet.

### ***Eine durchwegs positive Bilanz ... die Weichen für eine nachhaltige Einkaufspolitik in den Großküchen wurden gestellt***

Regionale Bio-Produkte erfreuten sich einer hohen Akzeptanz. Die Bio-Produktpalette, Frische & Geschmack sowie Konsistenz & Kochverhalten der Lebensmittel konnten überzeugen.

Die Produkte aus regionaler Produktion (wie z.B. Tafeltrauben und Äpfel) ließen sich hervorragend in die pädagogische Arbeit der Ernährungsbildung einbauen (u.a. standen Besuche bei Produzenten vor Ort auf dem Programm).

Zudem konnte ein dynamischer Austausch der Kochteams untereinander (Weitergabe von Best-Practice-Tipps) angeregt werden.

Das Projekt hat gezeigt, dass es möglich ist, Produkte aus nachhaltiger Produktion im großen Stil einzukaufen in den Speiseplan zu integrieren - die Umstellung jedoch idealerweise Schritt für Schritt erfolgt, und dass die erste Phase einer Umstellung des Einkaufs mit wenigen, ausgesuchten Produkten am erfolgreichsten verläuft. Es ist daher wichtig, dass die Großküchen von Anfang an fachlich begleitet werden und die Vorgehensweise zur Umstellung des Einkaufs auf die speziellen Anforderungen jeder Großküche zugeschnitten wird.

### **Nachhaltige Ernährungsbildung**

*federführend begleitet durch Confédération Caritas asbl*

Gutes Essen in angenehmer Atmosphäre und als sozialer Moment soll den Kindern Spaß machen. Essen als Genuss erfordert einen sinnesbetonten Zugang. Geschmacksbildung besteht meist aus praktischen Erfahrungsspielen. Eine umfassende Ernährungsbildung hat zum Ziel, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen bereits im Kindesalter zu prägen, die Kinder an eine gesunde Esskultur heranzuführen und auch die Eltern und Großeltern für dieses Thema zu begeistern. Die Ernährung soll aber nicht nur gesund für den eigenen Körper sein, sondern auch nachhaltig, d.h. sozial, wirtschaftlich und umweltbezogen Sinn machen. Diese komplizierten Zusammenhänge für Kinder erfahrbar zu machen geht weit über ernährungswissenschaftliche Erfordernisse hinaus. Das Erleben von Natur und Umwelt, das Wissen um die Herkunft der Lebensmittel und die natürliche Nahrungskette sollten deshalb als theoretisches Wissen und als praktische Erfahrung in einem kohärenten Ernährungskonzept gebündelt werden.

Die zwei Hauptzielgruppen waren die Köche und Köchinnen sowie das pädagogische Personal. Folgende Akzente wurden gesetzt:

- Dokumentation des Ernährungskonzeptes « Optimix » und Umsetzungs-vorschläge (Kochrezepte);
- Analyse & Tipps von einer Ernährungsexpertin bei der Zusammenstellung kindgerechter Menüs;
- Hilfestellung für pädagogische Aktivitäten zur Sensibilisierung der Kinder (und der Eltern): Kontakte, Dokumentation;
- Film für Sensibilisierungs- und Weiterbildungszwecke;
- Lecker!-Koffer: Dokumentation und pädagogisches Material (Projektarbeit).

Kontakte zur interministeriellen Initiative „Gesond iessen - méi bewegen“ schafften Synergien und dienten dem Mainstreaming der Erfahrungen des Projekts „Lecker!“

***Lecker!: eine Dynamik, die es aufzugreifen gilt...***

Da die Luxemburger Kochausbildung die Bereiche „Großküche“ und „kindgerechtes Kochen“ nicht beinhaltet ist hier ein großer Bedarf an Weiterbildung. Auch entspricht der erhöhte Anteil an vegetarischen Produkten (siehe Optimix) nicht dem Bild vom guten Essen beim Kochpersonal und in der Bevölkerung allgemein (Fleisch und Fisch mit Beilagen): erste Schritte konnten eingeleitet werden, es bleibt Überzeugungsarbeit zu leisten, vor allem durch gute Rezepte. Die Analyse & die Tipps in Bezug auf eine kindgerechte Zusammenstellung der Menüs wurden begrüßt.

Die neuen Erkenntnisse der Ernährungsforschung ließen auch einen Bedarf an Weiterbildung beim pädagogischen Personal entstehen. Die pädagogische Verantwortung der Köche und Köchinnen im Maison Relais Team wurde thematisiert und die Entwicklung einer gemeinsamen Sprache als dringend angesehen.

Parallel zum Projekt „Lecker! hat die Abteilung für Forschung und Entwicklung von Caritas Luxemburg an einem Leonardo-Projekt „Child oriented catering“ mitgearbeitet. Hier wurden die benötigten Weiterbildungsmodulen für Kochpersonal und für pädagogisches Personal in einer europäischen Arbeitsgruppe entwickelt.



### Und nun?

Mögliche weitere Schritte für die Maison Relais Betzdorf sind einerseits die Begleitung bei der konkreten und weiterreichenden Umsetzung einer nachhaltigen Einkaufspolitik basierend auf Bio- & Fairtrade-Produkten. Andererseits ist eine weitere Begleitung der Köche durch eine(n) Ernährungsexperten/in bei der Optimierung und Umsetzung einer kindgerechten Ernährung zu empfehlen.

Weitere Informationen unter [www.lecker.lu](http://www.lecker.lu) oder bei den Projektpartnern:

#### **Confédération Caritas Luxembourg asbl**

Danielle Schronen, R&D  
T. 40 21 31 – 255

#### **OekoZenter Lëtzebuerg asbl**

Myriam Schiltz, Umweltberatung  
T. 43 90 30 – 44

### **Ein großer Erfolg für das Projekt Lecker!**

Das Projekt Lecker! wurde unter dem englischen Namen «TASTY!» als Vorzeigeprojekt in die Europäische Leader+ Good Practice Datenbank aufgenommen, die als Ideenbörse für zukünftige Leader-Projekte in der gesamten EU dient.



Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raumes: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.