



## Saisonal + Regional = Ideal

### Das ISSO-Bistro im Dreikönigenhaus Koblenz Dokumentation studentischer Projektarbeiten

Michaela Schlich (Hrsg.)

**Autoren/-innen:** Abbas M, Arend M, Brüse A, Gazozcu S, Görlitz M, Hanika AC, Kaczmarczyk D, Kirchhöfer S, Krautkrämer S, Licht C, Pleitgen V, Pott P, Saame P, Schabel A, Schäfer T, Schlich M, Seifer S, Stepanek J, Weller N



UNIVERSITÄT  
KOBLENZ · LANDAU

Herausgeberin: **Michaela Schlich**

Ernährungs- und Verbraucherbildung

Berichte aus Forschung und Praxis - Band 4

Shaker-Verlag, Aachen

---

**Herausgeberin:**

Dr. Michaela Schlich (AOR)

Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz

Fachgebiet Ernährungs- und Verbraucherbildung

Universitätsstr. 1

56070 Koblenz

Kontakt: [Schlich@uni-koblenz.de](mailto:Schlich@uni-koblenz.de)

## Vorwort der Herausgeberin

Die vorliegende Reihe dient der Herausgabe von wissenschaftlichen Schriften, die für die aktuelle Ernährungs- und Verbraucherbildung von großer Bedeutung sind. Speziell im Lebensmittelbereich sind sogenannte „Regionale Produkte“ inzwischen Trend. Wissenschaftlich gesehen bedarf der Begriff der „**Regionalität**“ allerdings der Klärung und einer möglichst allgemein verbindlichen Definition. Denn bei weitem nicht alles, was im Lebensmittelhandel als regional bezeichnet wird, trägt dieses Logo zu Recht, insbesondere nicht zu jeder Jahreszeit.

Ebenso wichtig wie regionale sind aus meiner Sicht saisonale Aspekte. Dazu gehören das Wissen und die Kenntnisse von Endverbrauchern/-innen über Lebensmittel, die in bestimmten Jahreszeiten Saison haben. Dabei dürfte einleuchten, dass eine gewisse „**Saisonalität**“ von Lebensmitteln sehr große Bedeutung hinsichtlich der Umweltverträglichkeit bei Erzeugung und Transport hat und dabei die so trendige Regionalität mit einschließen kann.

Die hier publizierten Dokumente sind im Rahmen meines Seminars „Spezielle Ernährungs- und Lebensmittelwirtschaft“ des Wintersemesters 2014/2015 an der Universität Koblenz entstanden. Dieses Seminar hat unter meiner Leitung in Kooperation mit dem Institute for Social & Sustainable Economics (ISSO) die spannende Aufgabe bearbeitet, ein umfangreiches Konzept zur Einrichtung und Führung eines möglichst nachhaltigen Bistros im Dreikönigenhaus Koblenz zu erarbeiten und die Ergebnisse in Form eines Manuals zu dokumentieren. Dabei soll die Auswahl von Lebensmitteln passend zur Jahreszeit im Vordergrund stehen. Darüber hinaus hat eine Arbeitsgruppe ein Angebot für bestimmte Events ausgearbeitet. Querschnittsthemen sind zudem das gesetzlich vorgegebene Hygienemanagement sowie der Bereich der Medien.

Einführend beleuchtet ISSO sein Vorhaben, im Dreikönigenhaus Koblenz ein nachhaltiges Bistro einzurichten und zu betreiben. Anschließend möchte ich unter dem Stichwort „**Food Academy**“ dazu anregen, in Zusammenhang mit einem Bistro die zwanglose Möglichkeit zur Kommunikation und Bildung über die verwendeten und konsumierten Lebensmittel, deren Inhaltsstoffe, Zubereitung und Bedeutung für die Humanernährung anzubieten, im Sinne der von mir in Rheinland-Pfalz vertretenen Ernährungs- und Verbraucherbildung.

Daran schließen sich die Ausarbeitungen zu den Themen Frühling, Sommer, Herbst, Winter, Events, Hygiene und Medien unter der Autorenschaft der jeweiligen Studierenden an. Als Herausgeberin freue ich mich darüber, dass es relativ zeitnah gelungen ist, diese umfangreiche Dokumentation zu erstellen und zu publizieren. Dafür bedanke ich mich ausdrücklich bei den Studierenden für ihre Begeisterung, sich im o.g. Seminar mit ihren Themenschwerpunkten zu befassen, diese untereinander zu diskutieren und in großer Runde zu präsentieren. Ebenso geht mein Dank an Beatrix Sieben, Martin Görlitz und Alexander Schabel vom Isso-Institut, die mit außerordentlichem Interesse und großem zeitlichem Engagement in der Vorbereitungs- und Durchführungsphase dieses Seminars bei der Sache waren. Vom unmittelbaren Bezug zwischen Theorie und Praxis haben nach meiner Auffassung beide Seiten erheblich profitiert. Der vorliegenden Dokumentation wünsche ich die angemessene Verbreitung und dem im Aufbau befindlichen ISSO-Bistro viel Erfolg bei einer stetigen nachhaltigen Entwicklung.

Koblenz, im April 2015

Dr. Michaela Schlich

## Saisonal + Regional = Ideal: Das ISSO-Bistro im Dreikönigenhaus Koblenz - Dokumentation studentischer Projektarbeiten

### Inhaltsverzeichnis

<b>Titel</b>	<b>Autoren/-innen</b>	<b>Seite</b>
Das Bistro im Dreikönigenhaus: Eine Kooperation zwischen ISSO und der Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz, Fachgebiet Ernährungs- und Verbraucherbildung	Martin Görlitz Alexander Schabel	7
Food Academy - Kommunikation und Ernährungsbildung im ISSO-Bistro	Michaela Schlich	9
Frühling	Celly Licht Patrick Pott Nicole Weller	11
Sommer	Maria Abbas Sebile Gazozcu	45
Herbst	Anne - Cathrin Hanika Daria Kaczmarczyk Janina Stepanek	81
Winter (1)	Melanie Arend	147
Winter (2)	Sabine Seifer	201
Events	Anna Brüse Silvia Krautkrämer	259
Hygiene	Sonja Kirchhöfer Theresa Schäfer	303
Food Academy	Verena Pleitgen Philipp Saame	339

#### **Bildnachweise**

Titelfoto: A. Schabel

Fotos in den Einzelbeiträgen: Autoren/-innen (wenn nichts anderes angegeben)

## **Das Bistro im Dreikönigenhaus: Eine Kooperation zwischen ISSO und der Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz, Fachgebiet Ernährungs- und Verbraucherbildung**

### **Martin Görlitz und Alexander Schabel**

Das Institute for Social and Sustainable Oikonomics (ISSO) steht für zukunftsfähiges Wirtschaften und unterstützt Initiativen und Projekte, die ökologische und soziale Ressourcen wertschätzen und schonen anstatt sie zu verschwenden. Unter der ideellen Trägerschaft der GÖRLITZ Stiftung werden in den kommenden Jahren die ehemaligen städtischen Gebäude rund um den Florinsmarkt zu einem Zentrum für nachhaltiges Wirtschaften entwickelt und für die Öffentlichkeit sowie insbesondere die Hochschulen zugänglich gemacht.

Teil dieses Ensembles ist das Dreikönigenhaus, die ehemalige Stadtbibliothek von Koblenz. Hier soll neben den Räumlichkeiten des Instituts auch das Gründerzentrum ISSO|lab und ein Bistrobetrieb angesiedelt werden. Aus der generellen Ausrichtung von ISSO ergeben sich Anforderungen an eine nachhaltige Lebensmittelherstellung und Ernährung.

Eine genussvolle Nahrungsvielfalt kann sich weitestgehend regional und saisonal orientieren. Die „Slow-Food“-Bewegung findet immer mehr Unterstützer. Sie wertschätzt Regionalität und versucht, lokale Bauern und Händler in den Fokus zu rücken sowie einen zukunftsorientierten und vollwertigen Getreide- und Gemüseanbau zu unterstützen.

Mehr und mehr Menschen lehnen die auf Quantität und Profit ausgerichtete Massentierhaltung und die Ressourcen vernichtenden Fischfangmethoden ab und entscheiden sich, vegetarisch oder vegan zu leben. Eine ausgewogene Ernährung, die kein schlechtes Gewissen verursacht, wird begrüßt.

Das Bistro im Dreikönigenhaus möchte ein frisches Angebot aus saisonalen Lebensmitteln bieten, deren natürliche Vielfalt unseren Körper in den jeweiligen Jahreszeiten bestens stärkt und versorgt. Dieses Angebot kann nahezu vollständig von regionalen Bauern und Händlern im Umkreis von 45 km sichergestellt werden. Nur wenn wir wissen, woher unsere Produkte stammen, wie sie angebaut, verwertet und kontrolliert werden, können wir die Verantwortung übernehmen für Qualität und Nachhaltigkeit.

Wir wollen jedem Gast mit unserem Angebot die Möglichkeit geben, ohne moralische Bedenken leckere und abwechslungsreiche Speisen und Getränke zu genießen sowie auch vegetarische oder vegane Leckereien auszuprobieren.

In einer langfristigen Zusammenarbeit mit Studierenden des Bereichs Ernährungs- und Verbraucherbildung entwickeln wir anschauliche Informationen für den Verbraucher über Qualität und Wirkung von ausgewogener und vollwertiger Ernährung. Im Rahmen dieser Zusammenarbeit ist es zudem geplant, weitere Formate und Projekte zu initiieren, beispielsweise eine „Sustainable Food Academy“ mit dem Ziel einer kontinuierlichen Verbraucherinteraktion.

## Food Academy - Kommunikation und Ernährungsbildung im ISSO-Bistro

### Michaela Schlich

Ernährung zählt in unserer Industrie- und Dienstleistungsgesellschaft definitiv zu den Topthemen. Auf der einen Seite halten wir unsere tägliche Überflussversorgung mit Lebensmitteln für selbstverständlich. Alles muss zu jedem denkbaren Zeitpunkt in einwandfreier Qualität, in jeder Preisstufe und in verschiedenen Varianten zur Verfügung stehen, unabhängig davon, woher das jeweilige Lebensmittel kommt und welche Jahreszeit gerade ist. Auf der anderen Seite erwarten wir von den Anbietern in der gesamten vorgelagerten Prozesskette, dass sie preisgünstige, umweltfreundliche, allergen- und schadstofffreie Lebensmittel anbieten, keine Pflanzenschutzmittel oder Antibiotika verwenden und dabei das Wohl der Nutztiere und gleichzeitig das Wohl der gesamten Umwelt beachten.

Zudem sind viele Verbraucher der Meinung, in der Ernährungswissenschaft und der Lebensmittelwissenschaft fachlich mitreden zu können. Viele Vorstellungen davon, wie Land- und Lebensmittelwirtschaft sein könnten, stammen noch aus der verklärenden Erinnerung an den Bauernhof der Großeltern. Im Europa von heute ist hingegen die bedarfsdeckende Versorgung der Bevölkerung mit einwandfreien, hochwertigen und dabei preiswerten Lebensmitteln ein gesetzlich-normativ durchreguliertes Business, dessen Details vielen unbekannt sind.

Zudem verknüpfen viele Menschen aktuelle Ernährungsthemen mit ihrer individuellen Gesundheit und glauben, wenn sie nur bestimmten Ernährungsstilen folgten, würden sie sich „gesund“ ernähren. Dabei steht wissenschaftlich gesehen fest, dass es keine „gesunden“ oder „ungesunden“ Lebensmittel als solche geben kann. Jedes Lebensmittel kann im Prinzip Unverträglichkeiten, Beschwerden oder sogar Krankheit hervorrufen - es kommt immer auf die Dosis sowie die Ausgewogenheit und die damit verbundene Vielfalt an. Schon Paracelsus formulierte: „*Dosis sola venenum facit*“ (Einzig die Menge erzeugt das Gift).

So wissen wir z. B. von vielen „gesunden“ Vitaminen, dass sie bei Überdosierung Erkrankungen (Stichwort: Hypervitaminose) auslösen können. Rein pflanzliche Zutaten - ob aus konventionellem oder aus ökologischem Anbau - können natürliche Toxine enthalten, die die Pflanzen vor Fressfeinden schützen, uns aber massiv schaden können, wenn die Dosis zu hoch ist. Beispiele dafür sind etwa Cumarin aus Zimt bzw. aus Tonkabohnen ( $LD_{50} = 293 \text{ mg/kg}^1$ ) oder Oxalsäure aus Rhabarber ( $LD_{50} = 7,5 \text{ g/kg}$ ). Auch Ethanol als Bestandteil alkoholischer Getränke kann uns Schaden zufügen, in Abhängigkeit vom Quantum. Zu viel Fisch, Fleisch und Wurstwaren können ebenso von Nachteil für die Gesundheit sein wie zu wenig. Auch wer aus ethischen Gründen streng vegan lebt, kann ohne die Substitution bestimmter Inhaltsstoffe wie z.B. Vitamin B<sub>12</sub>, Kalium, Calcium auf die Dauer Mangelerscheinungen und gesundheitliche Risiken wie z.B. Osteoporose erleiden.

---

<sup>1</sup> LD<sub>50</sub>: Letale Dosis, hier oral an Ratten, bei der 50 % der Versuchstiere eingehen.

Vor diesem hier nur skizzierten Hintergrund des vielfältigen Interesses an Ernährung und Lebensmitteln einerseits und den offenkundigen Defiziten an Wissen und Kenntnissen andererseits kann eine fachlich gut begründete Ernährungs- und Verbraucherbildung auf verschiedenen didaktischen Kanälen ansetzen. Hier gewinnt unsere frühere Idee<sup>2</sup> der Einrichtung einer „Food Academy“ nun in Kooperation mit dem ISSO-Bistro neue Bedeutung. Neue Informations- und Kommunikationsformen können das mögliche Interesse von Bistro-Kunden aufgreifen, mehr über die angebotenen saisonalen und regionalen Lebensmittel, deren Herkunft und Zubereitung und deren Bedeutung für die Humanernährung zu erfahren.

Die dazu nutzbaren Medien können sehr vielfältig sein, wie z. B.:

- Flyer, Tablettunterlagen und Speisekarten mit QR-Codes (Quick Response Code),
- Audiodateien, abrufbar über mobile Geräte (Smart Phone, Tablet, Laptop),
- Smart Phone Apps,
- Wandtafel mit Frage/Antwort-Posting im Bistro,
- Homepage mit Fachinformationen (Food Wikis),
- Blog des Bistro-Teams oder
- Seminare, Vortragsreihen und Diskussionsforen im ISSO-Bistro zu aktuellen Themen.

Wichtig aus fachlicher Sicht wäre dabei die Seriosität der gebotenen Information unter Wahrung wissenschaftlicher Standards. Eine studentische Arbeitsgruppe (Pleitgen/Saame) zum Thema „Medien“ hat diese Idee der Einrichtung einer „Food Academy“ bereits aufgegriffen und zum Leitbild ihrer Ausarbeitung gemacht (siehe Seite 339ff).

Allerdings dürfte klar sein, dass die Einrichtung eines solchen Angebots der ständigen Pflege und Weiterentwicklung bedarf. Aktualität und wissenschaftliche Sorgfalt müssen in Einklang gebracht werden, um dem oben formulierten Anspruch gerecht werden zu können. Dann könnte die „Food Academy“ im ISSO-Bistro tatsächlich zu einem nachhaltigen, wenn auch kleinen Instrument einer lokalen Ernährungs- und Verbraucherbildung werden.

---

<sup>2</sup> Der Begriff „Food Academy“ entstammt früheren Überlegungen von Dr. Michaela Schlich und Prof. Dr.-Ing. Elmar Schlich, eine wissenschaftsbasierte virtuelle Informationsplattform im Lebensmittelbereich zu schaffen.