



Foto: Landkreis Barnim/Ringel

01.10.2025 17:52 CEST

Info-Veranstaltung "Leichte Küche - preiswert und gesund"

Im Plenarsaal des Landkreises Barnim wurde erstmals gekocht

Als erster Profikoch durfte Fabio Fiorese im Plenarsaal des Landkreises Barnim Gerichte für die Gäste der Veranstaltung "Leichte Küche - preiswert und gesund" des Gesundheitsamtes zubereiten. Es gab reichliche Kostproben aus Kichererbsen: gebratenes Tempeh, Suppe mit Amarat, Fladen, Hummus auf Gurke und dazu Quinoabrot und buntes Gemüse.

"Kichererbsen, Amaranth oder Hirse sind Kulturen, die zukünftig eine größere Rolle in unserer Ernährung spielen sollten", so Prof. Dr. Marcus Schmidt, Professor an der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde (HNEE, Professur für Technologien zur nachhaltigen Erzeugung und Qualitätssicherung pflanzlicher Lebensmittel). "Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und wir bemühen uns an der HNEE sehr, aus diesen Kulturen vielfältige Lebensmittel zu entwickeln, die uns allen gut schmecken. Gut wäre es", sagte der Professor, "wenn wir unsere Kinder schon früh an vielfältige Geschmäcker gewöhnen. Gern beim Gemeinschaftessen in der Kita und in der Schule. Perfekt wäre es, wenn auch die Eltern zu Hause experimentierfreudig wären."

Franziska Neumann, Ärztin des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes, bekräftigte, dass die Menschen vor allem auch an "gesunde" Geschmäcker von beispielsweise verschiedenen Gemüsen und weniger an sehr hochverarbeitete Lebensmittel gewöhnt werden sollten. Sie berichtete in Ihrem Vortrag nicht nur von den medizinischen Folgen des Übergewichts, sondern auch von den Auswirkungen unserer Ernährungsweisen auf unsere Umwelt. "Eine gesunde und ausgewogene, pflanzenbasierte Ernährung wirkt sich nicht nur auf das Wachstum, die Entwicklung und die Leistungsfähigkeit aus", so die Ärztin, "sondern beeinflusst auch die spätere Gesundheit und unsere Umwelt." Die Erwachsenen bittet sie um Hilfe: "Unsere Kinder lernen durch Nachahmung, auch bei der Ernährung."

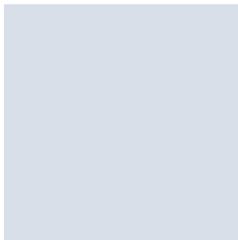
Silke Vollbrecht, Expertin für Lebensmittel und Ernährung von der Verbraucherzentrale Brandenburg, hat bestätigt, dass es durchaus herausfordernd sein kann, wenn alle unsere Lebensmittel folgende Eigenschaften haben sollen: Eine hohe Qualität und einen guten Geschmack, sowie auch alltagstauglich, nachhaltig, gesund und dabei "günstig" sein sollen. Optimistisch sagte sie, dass das funktionieren kann. Auch in regelmäßig stattfindenden Onlineveranstaltungen informiert die Verbraucherzentrale Brandenburg zu den wichtigen Fragen dazu: Was hat Lebensmittelverschwendung damit zu tun? Wie lagert man Lebensmittel richtig, um eine lange Haltbarkeit zu gewährleisten? Sind teure Produkte immer die beste Wahl? Sind gehypte Produkte immer ihr Geld wert? Ist Greenwashing geschicktes Marketing ohne Mehrwert? Und: Welche Aspekte sollten bezüglich einer klimagerechten Ernährung bedacht werden? Hierzu sagt Silke Vollbrecht: "Klimagesund ernähren kann man sich, wenn man weniger tierische Lebensmittel, mehr Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte isst, wenn weniger Lebensmittel weggeworfen und vorrangig Produkte gekauft werden, die in der Region Saison haben."

Ein weiterer Höhepunkt - neben den drei Hauptvorträgen und dem schmackhaften Essen - war die Ausstellung der Ergebnisse des Malwettbewerbs "Gesund auf den Teller". Vorschüler aus Barnimer Kitas haben Speisen auf Pappteller gemalt, die gesund sind und die sie mögen. Der Siegerteller hat einen Gruppeneintritt für den Eberswalder Zoo gewonnen und die Gäste der Veranstaltung haben herzlich gratuliert.

Besprochen wurden im Plenarsaal auch Themen zur Mundgesundheit von Christina Barteska (Zahnärztlicher Dienst), zu Hilfsmitteln für Menschen mit Einschränkungen beim Essen und Kochen von Beatrice Bruch (Pflegerstützpunkt) sowie zur Sucht (beispielsweise Essstörungen) und zur Lebensmittelhygiene von der Moderatorin Anne-Kathrin Ringel (Kordinatorin Gesundheitsförderung und Prävention).

Robert Bachmann
Pressesprecher

Kontaktpersonen



Robert Bachmann
Pressekontakt
Pressesprecher
pressestelle@kvbarnim.de
03334 214-1703