



Simone Hofmann

MACH'S MAHL - die Offensive für gutes Essen in Baden-Württemberg

Selber machen, die Mahlzeiten (wieder) mehr in den Mittelpunkt stellen und Wert schätzen sind die Grundgedanken von MACH'S MAHL. Die Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz schlägt einen Bogen vom Kochen und Essen mit Genuss bis zu den dafür notwendigen Kenntnissen und Fertigkeiten. Sie soll die vielfältigen Aktivitäten des Ministeriums und der Landratsämter in Baden-Württemberg rund um gutes Essen und Trinken aufzeigen und steht als Dach über allen landesweiten Aktivitäten des Landes. Dabei richten sich die öffentlichkeitswirksamen Maßnahmen besonders an junge Erwachsene und Berufstätige, bei denen gutes Essen im Alltagsstress oft zu kurz kommt.

Veränderte Ernährungsgewohnheiten

Unter der Woche bleibt in vielen Haushalten die Küche geschlossen. Nur jeder Dritte steht derzeit noch regelmäßig am Herd. Ein Viertel gehört zu den Gelegenheits- oder Wochenendköchen. Die mit knapp 42 Prozent größte Gruppe

unter den Haushalten bereitet sich fast nie eine warme Mahlzeit zu. Parallel dazu wächst der Anteil der „Außer-Haus-Esser“ von Jahr zu Jahr.

Darüber hinaus bestimmen Verbraucherinnen und Verbraucher ihre Ernährung zunehmend selbst. Essensrituale fallen weg oder müssen sich

ständig neu erfinden: vegan oder fleischhaltig, Fertigprodukte oder Slow Food, unterwegs oder zu Hause, allein oder in der Familie. Gleichzeitig ist gutes Essen Trendthema. Kochshows, Ratgeber-Sendungen, Food-Blogs und Social Media beleuchten alle Facetten. Was dabei unter gutem Essen verstanden wird, ist vielfältig: Schlagworte wie Genuss und Vielfalt gehören genauso dazu wie gesunde, ausgewogene Ernährung und Nachhaltigkeitsaspekte wie fairer Handel, regionale Erzeugnisse und Vermeidung von Lebensmittelverschwendung.

Aktuelle Ernährungsgewohnheiten und sich verändernde Arbeits- und Lebensumstände führen dazu, dass der Alltag seine Struktur und seinen Rhythmus verliert. Zeit für Essenspausen bleibt dann oftmals keine. Dabei sind Mahlzeiten ideale Strukturgeber und Erholungsineln. Sich auch unter der Woche bewusst Zeit für Mahlzeiten nehmen, die Geschmacksvielfalt unserer Lebensmittel auskosten und selbst den Kochlöffel schwingen, sind Schlüssel zu gutem Essen und Wohlbefinden im Alltag. Dies greift MACH'S MAHL auf und unterstützt Verbraucherinnen und Verbraucher auf ihrem persönlichen Weg des guten Essens - ohne erhobenen Zeigefinger.

Angebote und Aktivitäten 2016

Seit Anfang des Jahres werden neue Workshop- und Vortragsformate sowie weitere Materialien unter dem Schwerpunktthema „Essen zwischen Hektik und Genuss“ an den Landratsämtern und Ernährungszentren in Baden-Württemberg angeboten. Die Formate legen in ihrer Konzeption vor allem Wert darauf, die Zielgruppe junge Erwachsene und Berufstätige in deren Lebenswelt abzuholen. Dies macht einen Perspektivenwechsel in der Ernährungsbildungsarbeit mit Verbraucherinnen und Verbraucher notwendig - weg vom Anleiten und Vormachen, hin zum Begleiten und Unterstützen.

Zur Zielgruppe der jungen Erwachsenen zählen ebenso Studentinnen und Studenten sowie Schülerinnen und Schüler höherer Klassenstufen. Für sie wird „Essen zwischen Hektik und Genuss“ insbesondere in Prüfungsphasen und im Lernstress erlebbar. Mit sogenanntem „brainfood“ und interessanten Begleitinformationen startet das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz im Frühjahr eine weitere Mitmachaktion im Rahmen von MACH'S MAHL.



Bild: J. Potente

Mit Ausstellungen, langen Tafeln, Workshops, Vorträgen und anderen spannenden Angeboten werden Verbraucherinnen und Verbraucher das ganze Jahr hinweg zum Mitmachen und Selbermachen ermutigt. So bei den „Ernährungstagen“, die bereits im Januar stattfanden als auch im Rahmen der landesweiten Mitmachaktion „Gutes Essen Erntedank“ im Herbst 2016.

Unter dem Dach der MACH'S MAHL-Offensive wurde 2015 auf Empfehlung des Nachhaltigkeitsbeirates Baden-Württemberg das Aktionsprogramm „Nachhaltig essen“ ins Leben gerufen. Ein Schwerpunkt des Aktionsprogramms ist die Verbesserung des Angebotes in der Außer-Haus-Verpflegung. Die vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz im Coaching-Projekt „Große Küche, Gutes Essen“ unterstützten Kantinen werden Ende des Jahres die Zertifizierung nach Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und die Bio-Zertifizierung abschließen. Damit können diese künftig einen attraktiven und abwechslungsreichen Speisplan mit Bio-Lebensmitteln anbieten.

Hinweis

Weitere Informationen zu MACH'S MAHL, zu aktuellen Veranstaltungen, Aktivitäten und Materialien, sowie zahlreiche Anregungen und Tipps finden Sie auf www.machs-mahl.de. ■



Simone Hofmann
MLR Stuttgart
Tel. 0711/ 126-2244
simone.hofmann@mlr.bwl.de