

BaMiKo: Kochworkshops in vollem Gange

[Open Science](#) > [Projektnews](#) > [BaMiKo: Kochworkshops in vollem Gange](#)



Eines der ballaststoffreichen Gerichte, das von den HBLFA-Schüler:innen gekocht wurde, Bild: Annelieke Overbeeke

Mehr Ballaststoffe für ein gesünderes Leben! So lautet das Motto unseres Anfang 2024 gestarteten Projekts BaMiKo, bei dem in einem partizipativen Ansatz Kochvideos zum Thema Darmgesundheit für Jugendliche und junge Erwachsene entstehen sollen.

Kochworkshops mit Schüler:innen

Seit Februar bereits sind Schüler:innen der HBLFA in Tirol eifrig am Kochen. Gemeinsam mit Annelieke Overbeeke, Mikrobiom- und Ernährungsspezialistin, kreieren die jungen Leute in Kochworkshops neue ballaststoffreiche Gerichte und Menüabfolgen oder pepen bekannte Gerichte mit Ballaststoffen auf. So wird etwa an "Oma's Küche" mit dem Extra-Ballaststoff-Kick gearbeitet und an ballaststoffreichen Burger-Buns getüftelt.

Welche der Gerichte es schlussendlich auch als Video-Version geben wird, soll der Rezeptwettbewerb im Juni entscheiden.

Wir halten Sie auf dem Laufenden!

as, 13.05.2024