



BAMIKO



JUNGE LEUTE MITTELS SOCIAL MEDIA FÜR BALLASTSTOFFE, KOCHEN UND EINEN GESUNDEN DARM BEGEISTERN

PROJEKTLAUFZEIT: FEBRUAR 2024 BIS JÄNNER 2026

DR. ANNELIEKE OVERBEEKE (DARM KRAM), DR. ALEXANDRA SCHEBESTA (OPEN SCIENCE), PROF. DR. DAVID BERRY (UNIVERSITÄT WIEN) & DER IAU (HBLFA TIROL)

ZIEL

(JUNGE) LEUTE FÜR BALLASTSTOFFE BEGEISTERN

WARUM

Die Ernährung, besonders Ballaststoffe, beeinflusst das Darmmikrobiom und damit unsere Darmgesundheit [1]. Je besser (junge) Erwachsene über Ernährung Bescheid wissen, desto besser können sie hier bewusste Entscheidungen zum Wohle ihrer Gesundheit treffen und davon profitieren.

WIE

1. KREATIVE REZEPTE

Eine Klasse der HBLFA Tirol entwickelte im Rahmen mehrerer Kochworkshops eigene ballaststoffreiche Rezepte.



Scannen für Erste Rezeptideen



2. REZEPTWETTBEWERB



Aus insgesamt 32 kreativen Rezeptideen wurden im Rahmen eines Wettbewerbs an der Schule mittels Verkostung die besten ausgewählt.



Scannen für Rezeptwettbewerb Video



Linsenwraps



Wipptaler Krapfen



Gemüselasagne



3. VIDEOS

Sechs Rezepte wurden als Videos umgesetzt und mit wissenswerten Fakten rund um Ballaststoffe und Ernährung ergänzt.



Voralberger Riebel



Sauerkraut Muffins



Ballaststoffreiche Burger



4. VERBREITUNG

Mit dem Tag des Darms am 7.11.2024 startet die Dissemination der Videos über verschiedene Kanäle (Presse, Social Media, Postkarten, Öffentlichkeitsveranstaltungen, Darm Kram-Website).

Literatur

[1] Overbeeke, A. et al. (2022). Impaired Mucosal Homeostasis in Short-Term Fiber Deprivation Is Due to Reduced Mucus Production Rather Than Overgrowth of Mucus-Degrading Bacteria. *Nutrients*, 14(18). <https://doi.org/10.3390/nu14183802>

Das Projekt BaMiKo wird im Rahmen des Wissenschafts-kommunikationsprogramms (WKP) durch den FWF gefördert.

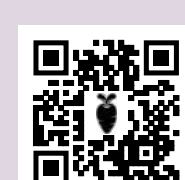
FWF Der Wissenschaftsfonds.

PROJEKTTEAM



Wollen Sie noch mehr wissen?

david.berry@univie.ac.at
annelieke@darmkram.at



HBLFA Tirol
Landwirtschaft und Ernährung,
Lebensmittel- und Biotechnologie



OIS zam: Forum 2024