

# Food Literacy

## Ein Gespräch mit Margret Büning-Fesel

**Food Literacy wird seit einiger Zeit häufig in Zusammenhang mit der Diskussion um eine zeitgemäße Ernährungsbildung für Erwachsene genannt. Aber was ist darunter zu verstehen? Hierüber sprachen wir mit Dr. Margret Büning-Fesel, Geschäftsführender Vorstand des aid infodienst. Der aid war, zusammen mit der Universität Kassel, als deutscher Partner an einem Projekt zu Food Literacy im Rahmen des europäischen Programmes GRUNDTVIG beteiligt.**

*Frau Dr. Büning-Fesel, der Begriff „Literacy“ wird in den letzten Jahren immer häufiger im Zusammenhang mit Ernährung verwendet. Was versteht man eigentlich unter Literacy und was ist dann Food Literacy?*

Die ursprüngliche Bedeutung von Literacy in der Erwachsenenbildung bezieht sich auf die Fähigkeit, lesen und schreiben zu können. Der Begriff Literacy umfasst aber noch mehr, zum Beispiel die Fähigkeit, seine Gedanken schriftlich ausdrücken und Textzusammenhänge verstehen zu können.

In diesem Sinne ist auch Food Literacy zu verstehen. Nach der Definition ist „Food Literacy die Fähigkeit, den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten.“ Es geht also nicht nur darum, Lebensmittel zu kennen und damit umgehen zu können, sondern auch um das Verständnis der Zusammenhänge beim Ernährungshandeln. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, auch das Genießen können mit zu berücksichtigen.

*Wie unterscheidet sich dieser neue Ansatz von dem bisher üblichen in der Ernährungsaufklärung und -bildung?*

Das zentrale Anliegen von Food Literacy ist es, Menschen für das Thema Essen zu sensibilisieren. Food Literacy will nicht primär „gesunde Ernährung“ thematisieren, es geht nicht um Ernährungserziehung. Vielmehr soll das Thema „Essen“ als Vehikel genutzt werden, um Gruppenprozesse positiv zu gestalten. So lassen sich beispielsweise sehr gut kulturelle und soziale Unterschiede in Sprachkursen mit Migranten überwinden. Als erwünschter Nebeneffekt wird dabei das Bewusstsein für Ernährung gefördert. Ernährung wird ja normalerweise nur in speziellen Kursen und meistens im Zusammenhang mit Gesundheit thematisiert. So erreicht man aber nur bereits Interessierte. Mit Food Literacy soll das Thema in ein breites Spektrum von Angeboten der Erwachsenenbildung gelangen, z. B. in Alphabetisierungskurse, Integrationsmaßnahmen, Sprachkurse oder Angebote zur politischen Bildung. So sollen auch Menschen erreicht werden, die sich normalerweise nicht für Ernährung interessieren. Da es um das Essen und nicht in erster Linie um gesunde Ernährung geht, können sie sich unbeschwert auf das Thema einlassen. Denn



**Abb.** ◀ Dr. Margret Büning-Fesel

schließlich können beim Essen alle mitreden, weil es jeden betrifft.

*Welche Ziele hat Food Literacy? Wie muss die Ernährungsbildung gestaltet werden, um diese zu erreichen?*

Food Literacy will zur Selbstbestimmung beim Ernährungshandeln befähigen (s. Infokasten). In diesem Zusammenhang ist uns das Stichwort Empowerment, also Selbstbefähigung, wichtig. Dazu gehört eine angemessene Entscheidungskompetenz, zum Beispiel beim Umgang mit dem Überangebot an Lebensmitteln oder mit den zahllosen Ernährungsempfehlungen. Im weitesten Sinne zählt auch die Vermittlung bzw. Erweiterung von Basisfertigkeiten wie die Zubereitung von Mahl-



**Abb. 1** ▶ Im Rahmen eines Pilotprojekts beschäftigen sich Migrantinnen im Deutschkurs mit ihrer Essbiografie (Foto: Margret Haas)

**Food Literacy**

**Bildungsziele des Projekts „Food Literacy“**

**Bildungsziel 1:** Eine Person gestaltet ihren Ernährungsalltag **selbstbestimmt**. Dazu gehört, dass sie

- ihr Essverhalten bewusst wahrnimmt und es im Zusammenhang mit ihrer Lebensgeschichte versteht,
- soziale, kulturelle und historische Einflüsse auf das Essverhalten kennt und ihre Wirkung versteht,
- über Ernährung und Lebensmittel ausreichend Bescheid weiß und Aussagen von Medien und Experten kritisch hinterfragen kann,
- ihre persönlichen Ernährungsbedürfnisse kennt und
- in der Lage ist, eine für sich selbst wohltuende Ernährungsweise zu gestalten.

**Bildungsziel 2:** Eine Person gestaltet ihren Ernährungsalltag **verantwortungsbewusst**. Dazu gehört, dass sie

- die Bedeutung der Ernährung für die eigene Gesundheit, die Umwelt und die Gesellschaft erkennt und die jeweiligen Zusammenhänge versteht,
- über die Erzeugung, Verarbeitung, den Transport und die Entsorgung von Lebensmitteln Bescheid weiß,
- die Zusammensetzung von Lebensmitteln kennt und ihre Qualität beurteilen kann,
- in der Lage ist, geeignete Produkte im Rahmen ihres Haushaltsbudgets vernünftig auszuwählen sowie
- Konsumententscheidungen qualitätsorientiert trifft und einen nachhaltigen Lebensstil entwickelt.

**Bildungsziel 3:** Eine Person gestaltet ihren Ernährungsalltag **genussvoll**. Dazu gehört, dass sie

- selbst spüren kann, was ihr gut tut und Genuss bereitet,
- bewusste sinnliche Wahrnehmung und vielfältige Geschmackserfahrungen als Voraussetzung für Genuss erkennt,
- Kochen und Essen als Bereicherung des Alltags erlebt und wertschätzt,
- den Umgang mit Nahrung als elementaren Bestandteil jeder menschlichen Kultur erkennt und
- anderen Esskulturen offen gegenübersteht.

**Food Literacy: Neue Inhalte und Methoden im Vergleich zur üblichen Praxis**

**Essen zwischen Natur und Kultur!**

**Bisher:** Ernährungskommunikation ist vorrangig naturwissenschaftlich ausgerichtet und argumentiert mit empfehlenswerten oder schädlichen Inhaltsstoffen. Gesundheit steht als Ziel im Vordergrund.

**Besser:** Essen ist ein Kultur- und Alltagsthema. Es geht um Identität, Gemeinschaft und Abgrenzung, Lebensfreude und Genuss. Beim Essverhalten spielen viele kulturelle, soziale, emotionale, persönliche und praktische Faktoren eine entscheidende Rolle. Diese müssen in den Mittelpunkt von Ernährungskommunikation gestellt werden. Wer isst schon ausschließlich, um sich gesund zu erhalten?

**Sozial benachteiligte Gruppen erreichen!**

**Bisher:** Sozial benachteiligte und bildungsferne Gruppen werden von den herkömmlichen Angeboten der Ernährungskommunikation kaum erreicht. Andererseits treten gerade dort Übergewicht oder ernährungsbedingte Krankheiten besonders häufig auf.

**Besser:** Die Menschen müssen dort abgeholt werden, wo sie sich befinden. Ernährungskommunikation sollte in Schulungs- und Beratungsangebote (Arbeitslosenschulungen, Schuldnerberatung) integriert werden. Dabei werden unterschiedliche Esskulturen anerkannt und eine soziale sowie kulturelle Vielfalt ermöglicht.

**Wer ist der Experte?**

**Bisher:** Ernährungskommunikation geht in der Regel von Fachleuten mit akademischer Ausbildung aus, die einer anderen sozialen Schicht angehören als viele der Adressaten. Das Essen wird zum Expertenthema gemacht.

**Besser:** Empowerment! Die Menschen sind Experten ihres eigenen Alltags! Sie müssen darin bestärkt werden, ihren Ernährungsalltag selbstbestimmt entsprechend ihren Bedürfnissen zu gestalten. Sie müssen ermutigt werden, unterstützende Rahmenbedingungen von der Politik einzufordern.

*Quelle: Schnögl S, Zehetgruber R, Danninger S et al. (2006) Schmackhafte Angebote für die Erwachsenenbildung und Beratung – Food Literacy. Handbuch und Toolbox. Wien, BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining. [www.food-literacy.org](http://www.food-literacy.org)*

zeiten aus frischen Lebensmitteln, möglichst entsprechend der Saison, dazu.

Ernährungsbildung muss erst einmal neugierig machen. Die Menschen müssen Interesse am Thema entwickeln, damit sie sich selbst auf die Suche nach Informationen machen. In einem unserer Pilotprojekte beschäftigte sich eine multikulturell zusammengesetzte Gruppe im Rahmen eines Deutschkurses mit ihrer Essbiografie. Die Teilnehmerinnen tauschten sich darüber aus, was sie früher in ihrer Heimat gegessen hatten und was jetzt bei ihnen auf den Tisch kommt. So lernten sie voneinander neue Gerichte und neue Lebensmittel kennen und übten dabei Präsenz und Imperfekt. In einer weiteren Kursstunde beschäftigten sie sich intensiv mit der Herkunft und den Handelsbeziehungen von Schokolade. Dies regte sie auch zum Nachdenken über das eigene Einkaufsverhalten an.

*Sie haben an einem europäischen Projekt zum Thema mitgearbeitet. Worum ging es da? Können Sie die Ergebnisse kurz zusammenfassen?*

Ein wichtiges Ziel des Projektes ist es, den Begriff Food Literacy als neue Bezeichnung für eine persönliche Schlüsselkompetenz überhaupt erst einmal bekannt zu machen – analog zu „Computer Literacy“ oder „Health Literacy“. Ein weiteres Ziel ist, Food Literacy als horizontales Thema in die Erwachsenenbildung und -beratung einzuführen. Hierfür hat das Projektteam ein Handbuch mit Methoden erarbeitet, das in mehreren Sprachen auf [www.food-literacy.org](http://www.food-literacy.org) zum Download bereitsteht.

Das EU-Projekt ist inzwischen beendet. In Deutschland geht es jetzt darum, Food Literacy in der Erwachsenenbildung noch weiter bekannt zu machen und die Materialien weiter zu entwickeln. Hierfür stehen wir in engem Kontakt mit dem Deutschen Institut für Erwachsenenbildung und dem Deutschen Volkshochschulverband. Der aid wird das Food-Literacy-Handbuch mit den Übungen in einer überarbeiteten und aktualisierten Fassung als aid-Special neu herausgeben. Aber für weitere Aktivitäten sind zusätzliche Mittel notwendig, denn die EU-Förderung ist seit September 2007 beendet. Wir prüfen daher zurzeit, wo weitere Fördergelder beantragt werden kön-

nen. Unter anderem auch deshalb knüpfen wir Kontakte zu Schlüsselpersonen im Bildungs- und Migrantenbereich. Die Dr. Rainer Wild-Stiftung hat sich bereit erklärt, in diesem Jahr einen Workshop zur Entwicklung eines „Train-the-Trainer-Konzeptes“ und zur Weiterentwicklung der Materialien personell und finanziell zu unterstützen.

*Für welche Zielgruppen ist der Ansatz besonders geeignet bzw. welche profitieren besonders?*

Wir haben die Methoden von Food Literacy in Pilotprojekten getestet und mit Praktikern aus der Erwachsenenbildung diskutiert. Es herrschte Konsens darüber, dass Food Literacy ein wichtiges Querschnittsthema ist, das sich in viele Bildungsangebote integrieren lässt. Dabei bestätigte sich, dass der Ansatz von Food Literacy insbesondere für bildungsferne Gruppen wie Migranten und manche Arbeitssuchende geeignet ist. Wir haben erlebt, dass die Auseinandersetzung mit dem Thema Essen in multikulturell zusammengesetzten Gruppen zu einem gemeinsamen Nenner wurde und zum Abbau von Barrieren beitrug. Manche Teilnehmer erfuhren erst hierdurch, dass genussvolles Essen gerade in Krisenzeiten zum Erhalt der Leistungsfähigkeit und des Selbstwertgefühls beitragen kann. Die Übungen aus dem Handbuch eignen sich insbesondere als Einstieg in ein Thema oder zur Auflockerung für zwischendurch. Die Kursteilnehmer bauen dadurch Hemmungen ab und kommen danach besser miteinander ins Gespräch.

*Kann jeder die Übungen von Food Literacy einsetzen oder müssen die Moderatoren Ernährungsexperten sein?*

Das ist ja gerade das Besondere an Food Literacy: Die Moderatoren sind keine Ernährungsexperten, sie kommen aus ganz anderen Fachgebieten wie Sprachen oder Politik. Sie sollen in ihren Kursen ganz unvoreingenommen mit den Teilnehmern über das Thema Essen sprechen. Wir haben aber festgestellt, dass für die Kursleiter eine Einführung nötig ist. Daher planen wir den schon erwähnten Workshop mit Praktikern aus der Erwachsenenbildung, um ein Konzept für „Train-the-Trainer-Seminare“ zu entwickeln. Wir stellen

uns das so vor, dass interessierte Kursleiter in einer eintägigen Fortbildung auf Ziele und Arbeitsweise von Food Literacy eingestimmt werden. Wichtig ist dabei auch, Grenzen zu definieren, also dass zum Beispiel ein EDV-Kursleiter nicht anfängt, über gesunde Ernährung oder Essstörungen zu referieren. Stattdessen soll er Adressen von qualifizierten Ansprechpartnern vor Ort kennen, an die er Interessierte oder Betroffene im Bedarfsfall weiter verweisen kann.

*Was ist erforderlich, damit sich dieses Konzept weiter durchsetzt?*

Wir brauchen zunächst Fördermittel, damit die Materialien weiter entwickelt und Kursleiter geschult werden können. Idealerweise sollen die Methoden dann in der Praxis evaluiert werden. Auch das wird Geld kosten. Wenn sich bestätigt, was wir bis jetzt in den Pilottests erlebt haben, dann ist Food Literacy ideal für solche Zielgruppen geeignet, die wir bis jetzt mit Ernährungsaufklärung nicht erreichen. Wir wünschen uns, dass Food Literacy in absehbarer Zeit ein normaler Bestandteil von Sprach-, Integrations- und Alphabetisierungskursen wird. Aber bis dahin ist es noch ein weiter Weg.

*Frau Dr. Büning-Fesel, vielen Dank für das Gespräch.*

#### Kontakt

Dr. Margret Büning-Fesel  
aid infodienst  
Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.  
Friedrich-Ebert-Straße 3  
53177 Bonn  
m.buening@aid-mail.de

# Hier steht eine Anzeige

 Springer