



Schmackhafte
Angebote
für die
Erwachsenenbildung
und
Beratung



Handbuch und Toolbox



Bildung und Kultur

Sokrates



Bildung und Kultur

Sokrates

Grundtvig

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser, die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Diese Publikation wurde im Rahmen des SOCRATES-GRUNDTVIG-Projekts
"Food Literacy - A New Horizontal Theme in Adult Education and Counselling
(project number: 116559-CP-1-2004-1-GRUNDTVIG-G1) entwickelt.

Projektpartnerschaft:

aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V., Bonn

BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH, Wien

Consortium Langhe, Monferrato e Roero, Italien

Folkuniversitetet Kristianstad

Initiative Geschmacksbildung in Kooperation mit Slow Food Wien

IRFA Sud, Montpellier

Latvian Adult Education Association, Riga

Papilot Institute for Enhancing and Developing of Life Quality, Ljubljana

Szamalk Co., Budapest

Universität Kassel, Fachgebiet Ökologische Lebensmittelqualität und Ernährungskultur

University Glasgow, Department for Adult Continuing Education

Verlag Gesundheit, Wien

© 2006 BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining, GmbH, 10070 Wien

Druck: Plankopie Eder, 1060 Wien

Für nicht kommerzielle Zwecke ist eine Downloadversion dieser Publikation bis 30 September 2009
erhältlich: <http://www.food-literacy.org>

Schmackhafte Angebote für die Erwachsenenbildung und Beratung



Handbuch und Toolbox

Autorinnen:

Sonja Schnögl, Rosemarie Zehetgruber (Initiative Geschmacksbildung, Österreich)

Silvia Danninger, Monika Setzwein (BEST Training, Österreich)

Regina Wenk, Madlen Freudenberg (Universität Kassel, Deutschland)

Claudia Müller, Maike Groeneveld (aid infodienst, Deutschland)

Inhaltsübersicht

Food Literacy! Ein schmackhaftes Angebot für die Erwachsenenbildung und –beratung	7
Teil 1 - Warum Food Literacy?	9
Begriffsklärung: Was ist Food Literacy?	9
Begriffsklärung: Was ist Food Literacy?	10
Warum ist die Einführung von Food Literacy notwendig?	10
Ziele und Anliegen des Projekts	10
Wer kann das Handbuch und die Methodensammlung benutzen?	11
Welche Vorteile ergeben sich daraus?	11
Food Literacy: Ein neuer Ansatz in der Ernährungsbildung	12
Perspektivenwechsel: Neue Inhalte und Methoden	13
Teil 2 - Gut zu wissen und gut zu gebrauchen!	17
Ernährungsalltag heute	17
Ernährungsalltag heute	18
Die kulturelle Dimension der Ernährung	21
Die soziale Dimension der Ernährung	24
Alles Geschmackssache?! Essen und Lebensstil	24
Die individuelle und biografische Dimension der Ernährung	26
Die physiologische Dimension der Ernährung	27
Die ökonomische und politische Dimension der Ernährung	29
Lebensmittelqualität oder: Was ist gut?	33
Teil 3 - Toolbox	37
Praktische Tipps für TrainerInnen und BeraterInnen	37
Praktische Tipps für TrainerInnen und BeraterInnen	38
Anregungen für die Vorbereitung	38
Die innere Haltung	38
Checkliste: Wellness im Kursalltag	39
Gendergerechte Kursgestaltung	39

Welche Methode für welches Bildungsziel? _____	41
Ausgewählte Methoden _____	42
1 „Fragen für den Anfang“ _____	42
2 „Karottenpantomime“ _____	43
3 „Bilder & Sprüche zum Thema Ernährung“ _____	44
4 „Was bin ich?“ _____	45
5 „Kulinarischer Steckbrief“ _____	46
6 „Verkostungen: Haben Sie Geschmack?“ _____	47
7 „Mit den Ohren essen – Geräuschbecher“ _____	48
8 „Riechen: Wer erkennt den Duft?“ _____	49
9 „Ampel-Feedback“ _____	50
10 „Ernährungsquiz“ _____	51
12 „Werbung wirkt“ _____	53
13 „Ernährungstagebuch“ _____	54
14 „Essbiografie“ _____	56
15 „Ein Kochbuch gestalten“ _____	57
16 „Eine Speise zubereiten“ _____	58
17 „Exkursion in einen Lebensmittelbetrieb“ _____	59
18 „Basar der Esskulturen“ _____	60
19 „Club Pro & Contra“ _____	61
20 „Wir gehen einkaufen“ _____	62
21 „Die ganze Welt im Einkaufskorb“ _____	63
22 „Bitter-süße Schokolade“ _____	64
23 „Kulinarisches Abschlussgeschenk“ _____	65
24 „Gedeckte Tafel“ _____	66
25 „Erntewagen – Müllwagen“ _____	67
Fallstudien - Pilottests _____	68
Teil 4: Literatur und Links _____	71

Food Literacy! Ein schmackhaftes Angebot für die Erwachsenenbildung und –beratung

„Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Und was gibt es zum Mittagessen?“ Das sind, so der österreichische Kabarettist Josef Hader, die drei wichtigsten Fragen der Menschheit. Wir stimmen ihm voll und ganz zu – vor allem beim Stellenwert des Essens. Das Essen und alles, was damit zusammenhängt, spielt eine zentrale Rolle im menschlichen Leben. Was und wie wir essen, wirkt sich auf Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft in vielfältiger Form aus.

Aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen verlangen den Menschen bei der Bewältigung ihres Ernährungsalltags einiges ab: Die Anforderungen des Berufs lassen immer weniger Zeit für die Versorgungsarbeit in der Küche, die Ansprüche an gesundes, schmackhaftes Essen steigen, das Nahrungsmittelangebot ist groß und unübersichtlich, verschiedene Ernährungsempfehlungen verunsichern. Gleichzeitig sinken die ernährungsrelevanten Kompetenzen vieler Menschen.

Vor diesem Hintergrund ist Essen ein höchst „bildungswürdiges“ Thema geworden, das einen angemessenen Platz in der Erwachsenenbildung erhalten muss. Sowohl inhaltlich als auch didaktisch ist es erforderlich, dabei eine neue Perspektive einzunehmen: weg von der Belehrung, hin zu Selbstbestimmung und Empowerment. Durch die Integration von Food Literacy in bestehende Angebote der Erwachsenenbildung und -beratung (z. B. Schulung von Langzeitarbeitslosen, Schuldnerberatung etc.) können auch sozial benachteiligte, bildungsferne Menschen besser erreicht werden.

Es ist nicht nötig, in Bezug auf die Esskultur in Kulturpessimismus zu verfallen oder gar Katastrophenszenarien an die Wand zu malen. Der skizzierte Wandel bringt allerdings neue Anforderungen an den Bildungsbereich mit sich, denen möglichst frühzeitig Rechnung getragen werden sollte.

Das Projekt Food Literacy will Menschen in ganz Europa bei der selbstbestimmten, verantwortungsbewussten und genussvollen Gestaltung ihres Ernährungsalltags unterstützen. In diesem Sinn verstehen wir es als Beitrag zur nachhaltigen, demokratischen Entwicklung einer europäischen Gesellschaft der Bürgerinnen und Bürger.

Guten Appetit!

Das Projektteam

Teil 1

Warum Food Literacy?



Begriffsklärung: Was ist Food Literacy?

In der internationalen Bildungsdebatte wird „Literacy“ zunehmend als Begriff verwendet, der weit über seine ursprüngliche Bedeutung (Lese- und Schreibfähigkeit) hinausgeht. Anfangs standen dabei eher naturwissenschaftlich-technische Kompetenzen (z. B. „computer literacy“) im Blickpunkt. Mittlerweile bezeichnet etwa „functional literacy“ ein Bündel von fachlichen und sozialen Kompetenzen, die Menschen benötigen, um ihr Leben in der Gemeinschaft gleichberechtigt, aktiv und verantwortlich gestalten zu können. In diesem Umfeld wollen wir „Food Literacy“ als Begriff und Bildungsinhalt verankern.

Definition: „Food Literacy ist die Fähigkeit, den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten.“

Warum ist die Einführung von Food Literacy notwendig?

Neue Anforderungen – sinkende Kompetenzen

Der gesellschaftliche Wandel in der Arbeitswelt sowie Veränderungen der Geschlechterbeziehungen und Lebensstile stellen neue Anforderungen an die Organisation der alltäglichen Verpflegung. Ein ständig wachsendes Angebot an neuen Lebensmitteln, Dienstleistungen und Ernährungsempfehlungen zwingt dazu, eine Vielzahl von individuellen Entscheidungen zu treffen. Die Ansprüche hinsichtlich gesunder, abwechslungsreicher Kost wachsen. Diese Entwicklungen verlangen den Menschen bei der Bewältigung des Ernährungsalltags einiges ab. Die dafür erforderlichen Kompetenzen nehmen jedoch ab, und zwar besonders in sozial schlechter gestellten Bevölkerungsgruppen und bei jungen Menschen.

Diese Lücke zwischen wachsenden Anforderungen und sinkenden Kompetenzen mit praktikablen Konzepten zu schließen, ist eine neue Herausforderung für die Erwachsenenbildung.

Zukunftsfähige Grundbildung

Im Sinne des Leitbilds „Nachhaltige Entwicklung“ ist mit dem Themenfeld Ernährung eine Reihe von großen gesellschaftlichen Herausforderungen verbunden. Kompetenter Umgang mit Ernährung ist daher ein wichtiger Bestandteil einer zukunftsfähigen Grundbildung. Food Literacy muss als Teil jener „Basisqualifikation“ betrachtet werden, die im „Memorandum über lebenslanges Lernen“ der EU-Kommission definiert und gefordert wird.

Ziele und Anliegen des Projekts

Das Projekt versteht sich als Beitrag zu einer Ernährungskultur, die auf Nachhaltigkeit und individuelle Selbstbestimmung setzt. Es

- führt Food Literacy als neues Querschnittsthema in der Erwachsenenbildung und -beratung ein,
- sensibilisiert MultiplikatorInnen und TrainerInnen in der Erwachsenenbildung sowie Personen in Beratungseinrichtungen für das Thema,
- entwickelt Materialien zur Integration von Food Literacy in unterschiedlichste Bildungs- und Beratungsangebote – vom Computerkurs bis zur Schuldnerberatung,
- berücksichtigt dabei speziell die Bedürfnisse bildungsferner Zielgruppen (z. B. sozial benachteiligte Personen und MigrantInnen) und
- versetzt TrainerInnen und BeraterInnen in die Lage, ihren KlientInnen Food Literacy näher zu bringen.

Wer kann das Handbuch und die Methodensammlung benutzen?

- Institutionen der Erwachsenenbildung und -beratung
- Institutionen der Gesundheits- und KonsumentInnenbildung
- Institutionen mit Angeboten im Bereich der Ernährungsbildung
- TrainerInnen
- BeraterInnen
- SozialarbeiterInnen
- alle, die ihr Wissen um Ernährung selbst erweitern und dieses weitergeben wollen

Welche Vorteile ergeben sich daraus?

Die Einführung von Food Literacy als Querschnittsthema in der Erwachsenenbildung und -beratung hat Vorteile auf vielen Ebenen:

Für Institutionen, VeranstalterInnen, TrainerInnen und BeraterInnen:

- Essen ist ein aktuelles Thema, das viele interessiert und alle betrifft.
- Rund um dieses Thema lassen sich neue Kursangebote entwickeln.
- Mit der Integration von Ernährungsthemen erhalten Auftraggeber einen Zusatznutzen – ein klarer Wettbewerbsvorteil.
- Food Literacy kann als positiver Imagefaktor genutzt werden.
- Das Thema Essen mit seinen emotionalen Komponenten bringt Motivation und nachhaltigen Lernerfolg.
- Über das Essen können wichtige Gruppenprozesse positiv gestaltet werden.
- Food Literacy hilft, positiv mit kulturellen und sozialen Unterschieden umzugehen.

Für TeilnehmerInnen und KlientInnen: (Lernen geht durch den Magen!)

- Food Literacy bietet Lernen mit Mehrwert (z. B. Ernährungswissen im Computerkurs).
- Zum Thema Essen können alle TeilnehmerInnen etwas in den Kurs einbringen.
- Food Literacy bringt Lerninhalte, die zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.
- Essen wirkt – auch im Kurs! Gut essen und trinken wirkt sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus.
- Gutes Essen steigert die körperliche Fitness und die geistige Leistungsfähigkeit.
- Durch Food Literacy werden Selbstbewusstsein, Eigenverantwortung und Erlebnisfähigkeit gestärkt.
- Das Thema Essen wirkt gemeinschaftsbildend (In Österreich sagt man: „Beim Essen kommen die Leute zusammen.“) und fördert Toleranz gegenüber anderen.

Für die Gesellschaft insgesamt:

- Food Literacy leistet einen Beitrag zu gesellschaftlich erwünschten und notwendigen Zielen wie Nachhaltigkeit und Gesundheit,
- hilft, Kosten zu vermeiden, die durch ernährungsbedingte Krankheiten entstehen,
- zeigt Wege zu bildungsfernen und sozial benachteiligten Personen und
- ist ein Beitrag zur demokratischen Entwicklung unserer Gesellschaft.

Food Literacy: Ein neuer Ansatz in der Ernährungsbildung

Bemühungen zur Ernährungsaufklärung in Form von Projekten und Kampagnen gibt es in vielen europäischen Ländern. Ob sie die gewünschte Wirkung erzielen oder nicht, darüber gehen die Meinungen auseinander. Die klassische, naturwissenschaftlich ausgerichtete Ernährungsaufklärung wird jedenfalls als weitgehend gescheitert betrachtet: Sie hat zwar das Wissen über Ernährung erweitert, aber kaum längerfristige Auswirkungen auf das – von vielen Faktoren gesteuerte – Essverhalten.

Tatsache ist, dass die – mittlerweile allgegenwärtige – Ernährungsaufklärung sehr oft zu Verwirrung und Verunsicherung der KonsumentInnen führt. Einige Gründe dafür sind: Es gibt immer mehr (auch selbst ernannte) ExpertInnen, die Empfehlungen ändern sich sehr schnell, sind oft widersprüchlich bzw. für Laien von „Essmoden“ nicht zu unterscheiden. Hier den Durchblick zu bewahren erfordert sehr viel Wissen und Entscheidungskompetenz bei den KonsumentInnen. Außerdem fehlt meist die kritische Auseinandersetzung mit den Interessen, die hinter diesen Kampagnen bzw. Empfehlungen stecken (können), sowie das Bewusstsein der eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten. Hier ist die Erwachsenenbildung gefordert!

Aus Untersuchungen ist bekannt, dass sozial benachteiligte und bildungsferne Personen von Ernährungsaufklärung besonders schlecht erreicht werden. Durch die Integration von Food Literacy in bestehende Bildungs- und Beratungsangebote können auch diese Zielgruppen angesprochen werden.

Dabei geht es keineswegs darum, Menschen dazu zu bringen, sich an vorgegebene Ernährungsempfehlungen zu halten, sondern Food Literacy steht vielmehr

- für **Empowerment** im Sinne der Förderung von Selbstbestimmung beim Ernährungshandeln,
- für die Förderung einer angemessenen **Entscheidungskompetenz**, z. B. beim Umgang mit dem Überangebot an neuen Lebensmitteln, Kampagnen und Erlebnisofferten sowie
- für die Vermittlung von unbedingt erforderlichen **Basiskompetenzen**, z. B. die Zubereitung von Mahlzeiten aus frischen Produkten der Saison.

Das Ziel von Ernährungsbildung im Sinne von Food Literacy steckt schon in der Definition: eine selbstbestimmte, verantwortungsbewusste und genussvolle Gestaltung des Ernährungsalltags zu ermöglichen. Daraus ergeben sich Bildungsziele und Kompetenzen.

Bildungsziele und Kompetenzen

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 ExpertInnen 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.

Perspektivenwechsel: Neue Inhalte und Methoden

Wie muss nun Ernährungsbildung gestaltet werden, um den beschriebenen Zielen von Food Literacy gerecht zu werden? Erforderlich ist ein sowohl inhaltlich als auch methodisch neuer Zugang, der im Folgenden der bisher überwiegend üblichen Praxis gegenübergestellt wird. Er gilt für Maßnahmen der öffentlichen Ernährungskommunikation (z. B. Kampagnen) ebenso wie für Angebote der Ernährungsbildung und -beratung. Daher wird in diesem Abschnitt für alle genannten Bereiche der Begriff „Ernährungskommunikation“ verwendet.

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?

Für viele etwas oder für jede/n das Passende?

Bisher: Viele Maßnahmen der Ernährungskommunikation richten sich ganz unspezifisch an die breite Bevölkerung.

Besser: Die Angebote sollten zielgruppenspezifisch erstellt sein, denn die Bevölkerung setzt sich aus sehr unterschiedlichen Gruppen mit ebenso unterschiedlichen Interessen, Bedürfnissen und Möglichkeiten zusammen.

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, Sozialamt, Schuldnerberatung) integriert werden. Dabei werden unterschiedliche Esskulturen anerkannt und eine soziale sowie kulturelle Vielfalt ermöglicht.

Frauensache – Männersache!

Bisher: Der Unterschied im Ernährungsverhalten von Männern und Frauen wird nicht ausreichend berücksichtigt. Männer werden kaum angesprochen.

Besser: Spezifische Angebote für beide Geschlechter sind erforderlich. Männer müssen stärker direkt angesprochen werden – auch sie haben ein Recht auf den Erwerb von Ernährungskompetenz und die damit verbundene Autonomie. Vor allem geht es aber auch darum, die alltägliche Ernährungsarbeit gerecht zu verteilen.

Wer ist der Experte, die Expertin?

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 ExpertInnen Thema gemacht.

Besser: Empowerment! Die Menschen sind ExpertInnen 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.

Vorschrift oder Handlungsspielraum?

Bisher: Oft regiert der erhobene Zeigefinger, die Menschen werden mit Ratschlägen und Vorschriften überhäuft. Die Anforderungen des Alltags werden nicht berücksichtigt.

Besser: Werden neue Handlungsspielräume eröffnet und Entscheidungs- sowie Orientierungshilfen geboten, können Menschen sich informieren, neue Möglichkeiten für sich entdecken und zwischen verschiedenen Optionen wählen, die für ihren Alltag passend sind.

Einer für alle oder alle für einen?

Bisher: Ernährungskommunikation appelliert sehr stark an die individuelle Verantwortung jedes einzelnen Menschen und erweckt den Anschein, dass alle Probleme auf individueller Ebene gelöst werden können. Wer das nicht schafft, ist ein Versager. Das Schuldgefühl sitzt bei vielen Menschen mit am Tisch.

Besser: Die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Gesellschaft, Wirtschaft und Individuum müssen aufgezeigt und beachtet werden. Alle Bereiche – Produktion, Verarbeitung, Handel, KonsumentInnen – sind einzubeziehen.

Die Politik ist gefordert, für unterstützende Rahmenbedingungen zu sorgen und auch die Wirtschaft in die Pflicht zu nehmen.

Solo oder im Orchester?

Bisher: Es gibt viele einzelne, punktuelle Aktionen, die so kaum eine nachhaltige Wirkung erzielen können.

Besser: Langfristige, umfassende Konzepte können alle wesentlichen Bereiche einbeziehen. Ziel ist die Verbindung von zielgruppenspezifischer (medialer) Information mit individuell abgestimmten Bildungs- und Beratungsangeboten, die im Alltag und im persönlichen Umfeld der jeweiligen Zielgruppe verankert sind.

Teil 2

Gut zu wissen und gut zu gebrauchen!

Die folgenden Kapitel haben eine mehrfache Funktion: Sie beschreiben den Ernährungsalltag heute und leiten daraus die Notwendigkeit für die Einführung von Food Literacy in die Erwachsenenbildung und -beratung ab. Sie geben Einblick in die vielen Dimensionen der Ernährung und schaffen damit eine wichtige Voraussetzung für ein ganzheitliches Verständnis von Ernährung und Ernährungsverhalten. Sie können als Fachinformation für Kurse und Seminare verwendet werden.



Ernährungsalltag heute

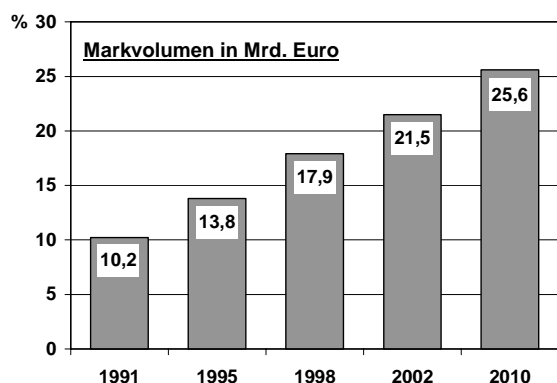
Die Art und Weise, in der wir unsere Lebensmittel produzieren, verarbeiten, zubereiten und verzehren, ist nicht mehr dieselbe wie noch vor wenigen Jahrzehnten. Eine allseits geteilte Vorstellung über eine richtige und gute Mahlzeit gibt es nicht mehr. In einer pluralisierten und individualisierten Gesellschaft stehen stattdessen vielfältige regional, national, ideologisch, sozial oder ethnisch geprägte Esskulturen nebeneinander oder durchdringen einander. Dies eröffnet einerseits neue Spielräume für die Befriedigung individueller Bedürfnisse, andererseits entstehen neue soziale Normen: Körperliche Attraktivität, Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Genuss oder Arbeitserleichterung im Haushalt werden zur Richtschnur und die gestiegenen Ansprüche lassen den Informations- und Koordinierungsaufwand im Ernährungsalltag steigen. Es gibt daher – besonders bei Frauen – ein weit verbreitetes Bedürfnis nach Entlastung im Ernährungsalltag.

Wann, wo und mit wem essen wir?

Die drei klassischen Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagessen und Abendbrot sind für die meisten Europäer immer noch ein fester Bestandteil des Alltags und sie genießen täglich mindestens eine warme Mahlzeit. Deutlich angestiegen ist aber die Zahl vor allem junger Menschen und auch älterer Männer, die ihre Mahlzeiten außer Haus einnehmen. Da es vielen ArbeitnehmerInnen aufgrund der oft großen Entfernung zwischen Wohnort und Arbeitsplatz nicht möglich, in der Mittagspause nach Hause zu fahren, sind sie auf Restaurants, Kantinen oder Fast-Food-Ketten etc. angewiesen, die in der Nähe ihrer Arbeitsstelle Speisen anbieten. Häufig wird in einer nur kurzen Pause oder neben einer anderen Beschäftigung gegessen.

Essen zum Mitnehmen in Deutschland

Immer knapper werdender Zeitbudgets lassen erwarten, dass die Außer-Haus-Verpflegung und der Konsum von Convenience-Produkten in den kommenden Jahren enorme Zuwächse verzeichnen wird.



Quelle: Zeit Grafik ZMP/CMA, BBE (nach: Rützler 2003: 118)

Durch Erwerbsarbeit, Familienarbeit und vielfältige Freizeitaktivitäten ist die Zeit vieler Männer und Frauen besonders an Werktagen knapp. Flexibilisierte Arbeitszeiten und ein voller Terminkalender der heranwachsenden Kinder tragen nicht selten dazu bei, dass viele Familien kaum Zeit für regelmäßige Mahlzeiten im Alltag finden. Der Wunsch nach gemeinsamen Mahlzeiten wird jedoch nicht aufgegeben, sondern auf das Wochenende verschoben. Immer noch verbringen europäische Familien bei keiner anderen Beschäftigung so viel gemeinsame Zeit miteinander wie beim Essen. Auch allein lebende Menschen – besonders in größeren Städten steigt der Anteil an Single-Haushalten seit Jahren an – haben häufig großes Interesse daran, ihre Mahlzeiten nicht allein einzunehmen. Dies stellt jedoch hohe Anforderungen an sie: Sie müssen soziale Kontakte pflegen und über

finanzielle Spielräume verfügen, um gemeinsame Mahlzeiten im Freundes- oder Kollegenkreis organisieren zu können.

Wer leistet Versorgungsarbeit?

In vielen Familien hat sich die Fast-Food-Küche noch nicht durchsetzen können. Mütter verbringen immer noch viel Zeit mit der Zubereitung der täglichen Mahlzeiten. Nach wie vor sind in den meisten gesellschaftlichen Milieus vor allem Frauen für die Versorgungsarbeit zuständig. Dadurch leiden sie nicht nur besonders unter Zeitknappheit, sondern sind im Rahmen ihres Budgets auch herausgefordert, die gestiegenen Ansprüche an eine gesunde, abwechslungsreiche und allen individuellen Wünschen entsprechende Ernährung zu befriedigen. Auch erwerbstätige Frauen werden von ihren Ehemännern dabei nur selten unterstützt. Einige Männer kochen zwar gern, zelebrieren dies aber eher als Freizeitbeschäftigung an Wochenenden oder wenn Besuch erwartet wird. Im Vergleich zu den bei diesen Gelegenheiten eher ausgefallenen Speisen ist es gut möglich, dass die von Müttern unter Zeitdruck zubereiteten, einfachen Speisen des Alltags weniger Wertschätzung erfahren. Dass Kinder immer seltener zur Mitarbeit im Haushalt aufgefordert werden, erhöhte nicht nur die Arbeitsbelastung vieler Mütter, sondern führt auch dazu, dass Jugendliche in ihren Familien kaum noch die wesentlichen Grundkenntnisse und Fertigkeiten zum Einkaufen, Zubereiten oder Lagern von Lebensmitteln erlernen. Sie sind weder für den Umgang mit Ernährungsrisiken gerüstet, noch haben sie ausprobieren können, welch ein Genuss es sein kann, sich selbst zu versorgen.

Kochkompetenz

Auf die Frage, ob man sich eine Zubereitung von Gerichten der Hausmannskost aus dem Kopf mit Grundzutaten zutraut, zeigt sich: Rund 85 bis 90 % der 40-jährigen Frauen sahen sich dazu fähig, bei den Frauen unter 40 sind es noch 40 bis 50 % mit abnehmender Tendenz (nach: Rützler 2003).

Durch die Lehrpläne der Schulen wird dieses Defizit nicht systematisch ausgeglichen und vor allem junge Männer bleiben in diesem wichtigen und zunehmend komplexen Lebensbereich unselbstständig: Sie lassen sich im „Hotel Mama“ oder später von einer Lebensgefährtin versorgen. Sie haben wenig Gelegenheiten bekommen und genutzt, diejenigen Kompetenzen zu entwickeln, die es ihnen ermöglichen, den eigenen Ernährungsalltag selbstbestimmt zu gestalten. Das Projekt Food Literacy möchte daher besonders Männer dazu anregen, diese Erfahrungslücken zu schließen.

Was essen wir?

Obwohl es große nationale, ethnische, regionale, schicht- und geschlechtsspezifische Unterschiede gibt, lassen sich einige starke Trends in der Bevorzugung bestimmter Lebensmittel erkennen. Immer mehr Menschen essen zunehmend Obst, Gemüse, Joghurt, Geflügelfleisch und Fisch, auch Käse wird gern und häufig genossen. Der Verzehr von Schweinefleisch und Rindfleisch ist seit Jahren rückläufig, ebenso der Verbrauch tierischer Fette.

Macht unsere Ernährung krank?

Unsere Überflussesgesellschaft scheint durch eine Zunahme von Zivilisationskrankheiten geprägt zu sein, die durch unangemessene Ernährung mitbedingt werden: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen und Diabetes mellitus nehmen zu. Auch der durch die moderne Lebensweise verbreitete Bewegungsmangel wirkt sich ungünstig aus. Die Zunahme psychischer Belastungen (Stress) kann sich beispielsweise in Form von Essstörungen äußern. Außerdem beklagen viele ExpertInnen in den letzten Jahren eine zunehmende Zahl übergewichtiger Kinder. Andere – auch das muss man zur Kenntnis nehmen – führen dies allerdings auf unzureichende Studien und falsche Interpretation von Statistiken zurück.

Aufgrund der befürchteten gesellschaftlichen Folgekosten für das Gesundheitssystem ist das Thema jedenfalls in den Fokus der öffentlichen Aufmerksamkeit geraten. Es ist begrüßenswert, dass dadurch die Sensibilität für den engen Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit gefördert wird. Allerdings sollte nicht übersehen werden, dass es für Übergewicht keine allgemein gültige Definition gibt und auch der derzeit oft verwendete Body Mass Index keineswegs unumstritten ist. Idealgewicht und Körperbilder sind immer auch kulturell geprägt und wandeln sich im Lauf der Zeit. Wichtig ist es auch, darauf zu achten, dass diese öffentliche Diskussion nicht

zu einer vereinfachenden Schuldzuweisung – beispielsweise gegenüber Müttern – gerät. Das Projekt Food Literacy möchte erwachsene KonsumentInnen aller Altersgruppen stattdessen dabei unterstützen, die eigene Esskultur nicht mit einem schlechten Gewissen zu belasten, sondern sie selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu gestalten.

Wen erreicht das Ernährungswissen der ExpertInnen?

Ernährung ist nicht nur ein alltägliches Thema für alle Gesellschaftsmitglieder, sondern auch Gegenstand unzähliger wissenschaftlicher Untersuchungen. Um dem Anstieg ernährungsbedingter Krankheiten etwas entgegenzusetzen, wird in allen europäischen Ländern seit Jahren daran gearbeitet, dieses ExpertInnenwissen allen KonsumentInnen zur Verfügung zu stellen. Der steigende Obstkonsum kann als ein langfristiges Ergebnis dieser Beratungsbemühungen gewertet werden. Zu einer direkten Umsetzung von Ernährungswissen in Ernährungshandeln kommt es jedoch eher selten, weil jede individuelle Esskultur in der gesamten Lebensführung eines Menschen verankert ist. Ein Lebensmittel, das aus Sicht der ExpertInnen bedenklich ist, kann im sozialen Kontext wichtige Funktionen erfüllen: Trost spenden, Identität stabilisieren oder Zugehörigkeit signalisieren. Beispielsweise macht es für viele MigrantInnen Sinn, an traditionellen Ernährungsgewohnheiten festzuhalten, um in einer fremden Gesellschaft eine eigene Identität zu behaupten. Auch bildungsferne Schichten, die ein hohes Risiko tragen, an ernährungsbedingten Krankheiten zu leiden, werden vom Wissen der ErnährungsexpertInnen oft nur schlecht erreicht, da es fern von ihrer Alltagsrealität liegt. Das Projekt Food Literacy will dazu beitragen, dass KonsumentInnen sich mit dem ExpertInnenwissen produktiv auseinandersetzen können und es gegebenenfalls als Anregung zur Ausweitung der eigenen Möglichkeiten verstehen.

Verunsicherte VerbraucherInnen?

Gerade wenn wir uns bemühen, das Wissen der ErnährungsexpertInnen zu beherzigen, besteht die Gefahr, dass unsere alltäglichen Ernährungsentscheidungen komplizierter werden. ErnährungsexpertInnen sind nicht immer einer Meinung und immer wieder werden neue, teilweise auch widersprüchliche Empfehlungen ausgesprochen. Besonders die Erkenntnisse bezüglich gefährlicher Verunreinigungen von Lebensmitteln wandeln sich stetig. Angesichts derartiger Meldungen steigt die Verunsicherung vieler VerbraucherInnen. Verstärkt wird dies dadurch, dass sie durch die industrialisierte und globalisierte Nahrungsmittelproduktion nur selten die Möglichkeit haben, sich ein eigenes Bild über die Produktion, die Verarbeitung oder den Transport der Lebensmittel zu machen. Auch verfügen nur wenige KonsumentInnen über die nötigen Fachkenntnisse zur Bewertung dieser Prozesse oder es fehlt die Zeit zur Information und Prüfung. Viele Gesellschaftsmitglieder sind daher darauf angewiesen, dass die Verbraucherschutzpolitik Sicherheit „From stable to table“ (Vom Acker auf den Teller) durchsetzen kann.

Verunsichernde Informationen?

Aber auch die Tatsache, dass in vielen Bereichen hohe Qualitätsstandards – beispielsweise bezüglich der Hygiene – verwirklicht werden konnten, trägt nur bedingt dazu bei, die Verunsicherung der VerbraucherInnen zu verringern. Dies hängt auch mit Medienberichten zum Thema Ernährung zusammen. In früheren Subsistenzwirtschaften waren nur wenige Menschen betroffen, wenn einzelne Lebensmittel gefährliche Qualitätsmängel aufwiesen. In einem industrialisierten Ernährungssektor mit globalisierten Handelsströmen sind schlagartig Millionen von Menschen potenziell betroffen und das öffentliche Interesse ist groß, wenn eine Sicherheitslücke entdeckt wird. In den Medien wird daher oft emotional hoch aufgeladen über Lebensmittelskandale berichtet. Die alltägliche Ernährungspraxis oder Lebensmittel besonders guter Qualität haben keinen derartigen Ereignis-

charakter und lassen somit keine hohen Einschaltquoten erwarten. Diese Funktionslogik der Medien führt dazu, dass vor allem die Probleme des Nahrungsmittelsektors medial präsent sind. Praktische Hinweise für den alltäglichen Umgang mit Gefahren oder Berichte über die Vielzahl qualitativ hochwertiger Produkte werden hingegen viel seltener angeboten. Das Projekt Food Literacy möchte darauf hinwirken, dass die VerbraucherInnen sich dennoch nicht mit dem Eindruck begnügen, einem risikoreichen Ernährungssektor ausgeliefert zu sein, sondern sie darin unterstützen, einen aktiven und angemessenen Umgang mit Informationen zu finden.

Verantwortungsbewusste Entscheidungen?

Diese Kompetenz wird auch angesichts des sich stetig ausweitenden Lebensmittelangebots immer wichtiger. VerbraucherInnen müssen sich täglich zwischen unzähligen Produkten verschiedener Verarbeitungsstufen, Preise oder Qualitäten entscheiden. Produktionstechnische Innovationen und neue Marketingstrategien fordern zur Veränderung unserer Ernährungspraktiken heraus. Große Nahrungsmittelkonzerne sind bemüht, neue Absatzmöglichkeiten zu eröffnen, und erweitern ihre Angebotspalette ständig. Um Marktanteile zu sichern, versprechen ihre Produkte häufig einen Zusatznutzen. Kinder sollen durch eine bunte oder Überraschungen enthaltende Verpackung gewonnen werden. An Erwachsene, die häufig an gesundheitsfördernder Ernährung interessiert sind, richtet sich die Kommunikation eines solchen Nutzens, der durch besondere Zusatzstoffe erreicht werden soll. „Energy Drinks“ oder „Functional Food“ wurde zu Erfolgsschlagern. In vielen Fällen kann der besondere Gesundheitsnutzen wissenschaftlich jedoch nicht nachgewiesen werden. Stattdessen besteht die Gefahr, dass diese Versprechen zur weiteren Verunsicherung der VerbraucherInnen beitragen, weil sie suggeriert, dass Gesundheit allein durch den Verzehr bestimmter Produkte herstellbar ist. Das Projekt Food Literacy hat sich zum Ziel gesetzt, kritische Distanz zu diesen Versprechungen zu fördern, indem VerbraucherInnen bei der Wahrnehmung ihrer eigenen Erfahrungen, Bedürfnisse und Vorlieben unterstützt werden, um diese zum Maßstab ihrer Konsumententscheidung zu machen.

Chancengleichheit beim Essen?

Auch in pluralisierten demokratischen Gesellschaften sind die Lebenschancen – z. B. der Zugang zu Bildung, Arbeit und Einkommen – nicht gleichmäßig auf alle Gesellschaftsmitglieder verteilt. Diese soziale Ungleichheit findet ihren Niederschlag unter anderem in der Esskultur verschiedener gesellschaftlicher Gruppen. In höheren sozialen Schichten werden gesundheitsfördernde Lebensmittel bevorzugt und die Lebenserwartung steigt. Im Unterschied dazu praktizieren niedrigere soziale Schichten häufig eine Esskultur, die ernährungsbedingten Krankheiten Vorschub leistet. Langfristig können diese Lebensstile dazu führen, dass die Kluft zwischen privilegierten und benachteiligten gesellschaftlichen Gruppen tiefer wird. Das Projekt Food Literacy möchte dieser Auseinanderentwicklung der Lebenschancen entgegenwirken und die Fähigkeit aller Gesellschaftsmitglieder fördern, ihren Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten.

Die kulturelle Dimension der Ernährung

Ernährung zwischen Natur und Kultur

Wir alle müssen essen und trinken, um am Leben zu bleiben. Als angeborenes Bedürfnis gehört der Nahrungstrieb zur biologischen Grundausstattung des Menschen. Doch es liegt nicht nur in der menschlichen Natur, ein stoffwechselbedürftiger Organismus zu sein. Menschen sind ebenso von Natur aus kulturelle Wesen. Als Menschen können wir nur in einem Geflecht aus Sinn, Werten, Regeln und Techniken existieren. Entsprechend ist auch das menschliche Verhältnis zur Ernährung ein kulturelles. Alle mit der Ernährung verbundenen Abläufe – von der Erzeugung der Nahrung bis hin zur Beseitigung der Ausscheidungen – sind kulturell und gesellschaftlich geformt. Das gilt auch für vermeintlich „natürliche“, organische Vorgänge. So sind etwa Riechen und Schmecken nicht bloß physiologische Prozesse, sondern Kulturtechniken, die erlernt und unserer Lebensweise entsprechend zugerichtet werden. Auch die Art und Weise, wie etwa die Nahrung gekaut und geschluckt wird, ist durch normative Vorgaben geprägt: nicht mit offenem Mund kauen, nicht schmatzen, nicht schlängen etc. In ganz ähnlicher Weise werden auch der Appetit selbst oder die Begleiterscheinungen des Verdauungsprozesses kulturell kanalisiert.

In jeder Gesellschaft existieren außerdem Vorstellungen und Regeln, die den Umgang mit der Nahrung strukturieren. Wo und wann gegessen wird, wem welche Nahrung zusteht oder wie man sich bei Tisch zu verhalten hat – dies sind nur einige Grundsätze, die auf sozialen Übereinkünften beruhen. Davon zeugt nicht zuletzt die bunte Vielfalt an Essgewohnheiten rund um die Welt. Doch bei allen Unterschieden in kulinarischen Sitten und Vorlieben haben alle menschlichen Esskulturen drei Merkmale gemeinsam: Überall werden potenzielle Nahrungsmittel aus dem Nahrungssystem als „nicht essbar“ ausgeschlossen. Überall existieren Tischgemeinschaften. Und überall steuert ein kulturelles Regelwerk – die „Küche“ – die Auswahl, Zubereitung und Kombination der Nahrung. Der Befriedigung des naturgegebenen Nahrungstriebes sind also stets kulturelle Bewertungen und Verhaltenserwartungen vorgeschaltet.

Ist alles essbar, was essbar ist?

Besonders gut veranschaulichen lässt sich der kulturelle Charakter der Ernährung an dem, was nicht gegessen wird. Biologisch betrachtet ist der Mensch ein Omnivore, ein „Allesfresser“, der auf keine bestimmte Kostform festgelegt ist. Dennoch nutzen wir bei weitem nicht alles zu unserer Ernährung, was die Natur an Pflanzen und Tieren hervorbringt. Nur ein Bruchteil dessen, was sich physiologisch zur menschlichen Ernährung eignet, wird auch tatsächlich gegessen. Die Unterscheidung von „essbar“ und „nicht essbar“ ist ein universelles Phänomen, das überall auf der Welt zu beobachten ist. Die Resultate allerdings sind höchst variabel: Was den einen als gängiges Nahrungsmittel gilt – Affenhirn, Insekten, Schweineschnitzel –, lässt andere vor Ekel erschauern. Auch bei uns sind Tabus in der Ernährung allgegenwärtig: Obwohl keine nachteiligen Folgen für die Gesundheit zu erwarten wären, verspeisen wir keine Hunde und Katzen, auch landen weder einheimische Raubtiere noch Reptilien und Insekten in unseren Kochtöpfen. Ganz offensichtlich sind es dabei nicht die stofflichen Eigenschaften, die bestimmte Tiere (und Pflanzen) aus dem Nahrungssystem ausschließen. Die körperlichen Verwertungsprozesse erfordern keine solche Selektion – außer im Fall von Giftigkeit. Nahrungstabus sind in der Mehrzahl durch magische, mythische, religiöse oder moralische Anschauungen begründet. Die Wirkung solcher Tabus kann so stark sein, dass Menschen neben möglichen Nahrungsquellen verhungern.

Nahrung als Symbol

Der Philosoph Jean-Paul Sartre sagte einmal, jede Nahrung sei ein Symbol, und sein Kollege Claude Lévi-Strauss war sogar der Ansicht, dass das kulturelle Regelwerk der Küche eine eigene Sprache sei, in der Gesellschaften ihre Struktur zum Ausdruck brächten. Es bedarf allerdings gar keiner komplizierten Wissenschaft, um zu sehen, dass Nahrungsmittel und Essweisen Botschaften vermitteln. Jede und jeder kennt das aus der eigenen alltäglichen Erfahrung – auch wenn sich dabei vieles unbewusst abspielt.

Neben ihrem Nährwert besitzen Speisen und Getränke immer auch einen Symbolwert. Hummer, Kaviar, Trüffel und Champagner umgibt etwa eine Aura des Luxus und der Kultiviertheit, Süßigkeiten gelten als tröstend und verwöhnend, Grilladen als rustikal. Ethnofood wie Sushi oder Tortillas vermitteln moderne Weltoffenheit, während Eintöpfe und andere Repräsentanten einer „gutbürgerlichen“ Küche eher für gediegene Traditionspflege stehen. Nahrungsvorlieben und Ernährungsstile können also zur Kommunikation bestimmter Eigenschaften von Personen verwendet werden. Sie können den sozialen Status kenntlich machen, Gruppenzugehörigkeiten markieren und innere Einstellungen sichtbar zum Ausdruck bringen. Ein besonders schönes Beispiel dafür sind die unterschiedlichen Essgewohnheiten von Männern und Frauen.

Exkurs: „Männeressen“ und „Frauenessen“ – Ernährung und Gender

Unterschiede im Ernährungsverhalten der Geschlechter sind durch viele wissenschaftliche Studien belegt. Es ist bekannt, dass Frauen durchschnittlich mehr frisches Obst und Gemüse, Milchprodukte und Vollkornwaren zu sich nehmen als Männer. Frauen führen außerdem häufiger Diäten durch, essen insgesamt „kontrollierter“ und bringen dem Essen eher zwiespältige Gefühle entgegen. Männer haben dagegen beim Verzehr von Fleisch und Alkohol deutlich die Nase vorn, orientieren sich bei der Auswahl ihrer Speisen vorrangig an den eigenen geschmacklichen Vorlieben und verbinden das Essen häufiger mit Lust und Genuss. Für die hier genannten Unter

schiede lassen sich keine biologischen Gründe ins Feld führen. Vielmehr ist es so, dass bestimmte Umgangsweisen mit der Ernährung dazu genutzt werden, die eigene „Männlichkeit“ oder „Weiblichkeit“ sozial in Szene zu setzen. Essstile können ebenso wie Kleidung, Kosmetik, Hobbys etc. als Geschlechtsverstärker dienen. Im Einklang mit kulturellen Leitbildern von „Männlichkeit“ und „Weiblichkeit“ werden Speisen, Geschmacksrichtungen, Zubereitungsarten, aber auch Einstellungen und emotionale Haltungen zum Essen geschlechtlich codiert. Der „männliche“ Geschmack will es schwer, scharf und bitter, der „weibliche“ hingegen leicht, mild und süß; Grillen ist „Männersache“, Backen ist „Frauensache“; das „starke“ Geschlecht greift gern herzhaft zu, das „schöne“ Geschlecht ziert sich; „harte“ Männer zeigen sich gesundheitlichen Risiken gegenüber unbeeindruckt, „zarte“ Frauen hegen Körperängste etc. Indem wir (bewusst oder unbewusst) in unserem Handeln, Fühlen und Denken solchen stereotypen Mustern folgen und das Verhalten der anderen durch diese „Geschlechterbrille“ wahrnehmen, produzieren wir die Unterschiede zwischen den Geschlechtern immer wieder neu.

Bei der Vermittlung von Food Literacy sollten die unterschiedlichen Zugangsweisen von Männern und Frauen zur Ernährung berücksichtigt werden. Um die Erfahrungswelten und das Handlungsrepertoire beider Geschlechter erweitern zu können, ist es sinnvoll, an die unterschiedlichen geschlechtstypischen Ressourcen anzuknüpfen.

„Real men don't eat quiche.“ Männer als Zielgruppe von Food Literacy

Viele Männer halten Ernährung für ein „Frauenthema“, das zudem problembeladen ist. Ihre Ernährungskompetenz ist im Durchschnitt geringer, sie sind seltener selbst für die Zubereitung von Mahlzeiten verantwortlich und zeigen sich gegenüber Empfehlungen zu gesunder Ernährung beratungsresistenter als Frauen. Dennoch gibt es Anknüpfungspunkte, mit denen Männern das Thema Ernährung schmackhaft gemacht werden kann:

- körperliche und geistige Leistungsfähigkeit durch passendes Essen
- Autonomiegewinn durch Kompetenz
- Statusgewinn als „Kenner“ und „Genießer“
- soziale Anerkennung durch kulinarische Leistungen (z. B. Kräftemessen beim Schaukochen)

Die soziale Dimension der Ernährung

Vereinen und Trennen: soziale Funktionen des Essens

Essen und Trinken dienen vielen Zwecken – die Versorgung mit Energie und Nährstoffen ist nur einer davon. In vielen sozialen Situationen essen wir nicht, weil wir hungrig sind, sondern weil wir jemandem einen Gefallen tun wollen, weil die Höflichkeit es gebietet, weil es in geselliger Runde einfach dazu gehört oder wir Anschluss an eine bestimmte Gruppe suchen. Zu den wichtigsten sozialen Funktionen des Essens gehören der kommunikative Aspekt und die Stiftung von Gemeinschaft. Gemeinsames Essen verbindet. Ganz gleich, ob Familienmahlzeit, Arbeitsessen, Gastritual oder Staatsbankett – das gemeinsame Mahl führt Menschen friedlich zusammen. Die Verbindung, die dabei geschaffen wird, ist zugleich symbolisch (Zusammengehörigkeit) und konkret (räumliche Nähe). Es gibt allerdings auch erzwungene Tischgemeinschaften, z. B. in Heimen oder Gefängnissen, die der Disziplinierung und Entindividualisierung der Insassen dienen können.

Umgekehrt ist in manchen Kulturen genau festgelegt, wer nicht miteinander speisen darf. Beispiele sind etwa getrennte „Männerhäuser“ und „Frauenhäuser“ in einigen afrikanischen Gesellschaften oder aber das indische Kastensystem. Die Vergemeinschaftung der einen bedeutet immer auch die Ausgrenzung der anderen. Integration und Segregation gehen notwendig Hand in Hand, weil sich soziale Gruppen (z. B. Glaubensgemeinschaften, Familienverbände, Jugendcliquen) immer in Abgrenzung zu anderen Teilen der Gesellschaft herausbilden.

Alles Geschmackssache?! Essen und Lebensstil

Die Art und Weise, wie Menschen sich ernähren, ist eng mit anderen Aspekten ihrer Lebensführung verknüpft. Aus wissenschaftlichen Untersuchungen wissen wir, dass das Ernährungsverhalten und die soziale Lage von Personen in enger Beziehung zueinander stehen. So lässt sich bei Angehörigen der mittleren und oberen Gesellschaftsschichten beobachten, dass häufiger Frischobst, Gemüse und Milchprodukte verzehrt werden. Zudem nimmt der Fleischkonsum mit steigendem Bildungsniveau deutlich ab. Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Zucker und Weißbrot sind dagegen im statistischen Durchschnitt öfter in der Küche der „kleinen Leute“ vertreten.

Solche Unterschiede lassen sich nicht einfach als Einkommenseffekte interpretieren. Auch bei ähnlichen finanziellen Ressourcen gehen die Ernährungsstile auseinander, etwa bei Lehrkräften und Facharbeitern. Es ist – mit Ausnahme von Armutslagen – nicht so sehr der Geldbeutel, der den Speiseplan diktiert. Menschen haben Gefallen an dem, was sie essen und trinken; sie haben ihren eigenen Geschmack. Der Geschmack allerdings ist ein Kind sozialer Verhältnisse. So sehr der eigene Geschmack uns auch als höchst persönliche Angelegenheit vorkommen mag – er ist stets unter spezifischen Voraussetzungen erworben und schicht bzw. milieutypisch ausgeprägt. Aus diesem Grund ist es auch so schwierig, verändernd auf die Essgewohnheiten von Menschen einzuwirken. In seiner grundsätzlichen Orientierung ist das Ernährungsverhalten keine Mode, die einfach über und abgestreift werden kann, sondern Teil „eingefleischter“ Haltungen, Einstellungen, Neigungen, Gewohnheiten etc., die an die Ungleichheitsstrukturen der Gesellschaft angepasst sind.

Exkurs: Ernährung in sozial schwachen Haushalten – zwischen Mangel, Kompensation und Aufbegehren

Anders als in früheren Zeiten ist das Essverhalten in sozial benachteiligten Schichten heute nicht mehr primär durch Unterernährung und Auszehrung gekennzeichnet. Oft ist gerade das Gegenteil der Fall: Überernährung durch erhöhten Konsum zucker- und fettreicher Speisen. Übergewicht und ernährungsmitbedingte Krankheiten wie Stoffwechselstörungen oder Bluthochdruck treten in den unteren Sozialschichten der heutigen Wohlstandsgesellschaften besonders häufig auf.

Über die Gründe wird viel spekuliert. So wird beispielsweise angenommen, dass Geldmangel dazu führt, dass (scheinbar) billige und schnell sättigende Snacks wie Kartoffelchips, Pommes frites oder Süßigkeiten oftmals als Ersatz für eine Mahlzeit dienen und auf billige Fertigprodukte statt selbst zubereiteter Speisen zurückgegriffen wird.

Andere ExpertInnen sehen dagegen als Hauptursache einen Mangel an Ernährungswissen und Kompetenzen im Umgang mit dem Essen an, z. B. hinsichtlich der Einkaufsplanung und Zubereitung von Mahlzeiten. Es darf aber ebenso vermutet werden, dass die Betroffenen durch ihre Ernährungsweise emotionale und soziale Bedürfnisse befriedigen, die aus ihrer sozialen Lage resultieren. So kann etwa der Konsum von „stylishen“, modernen Fertigprodukten und Getränken, von Fast Food und Süßwaren auch als Versuch gelesen werden, den Anschluss an die Spaß- und Erlebnisgesellschaft nicht zu verlieren. Das Essen übernimmt in diesem Fall eine Kompensationsfunktion. „Fun Food“, aber auch hoher Fleischkonsum oder bequeme Fertigmahlzeiten „entschädigen“ für soziale Ausgrenzung und andere Entbehrungen, die hingenommen werden müssen. Die praktizierte Ernährungsweise kann dabei zugleich als Verteidigung der eigenen Lebensweise begriffen werden. In der Abgrenzung zu mittelschichttypischen Essmustern und Ernährungsempfehlungen und im Beharren auf die eigenen Essgewohnheiten drückt sich ein Ringen um eigenständige soziale Identität aus.

Bei der Vermittlung von Food Literacy sollten diese Zusammenhänge nicht aus den Augen verloren werden. Essgewohnheiten lassen sich nicht als isolierbarer Faktor betrachten, sondern stehen immer in enger Beziehung zu anderen Aspekten von Lebensführung und sozialer Lage. Entsprechende Konzepte müssen also an die unterschiedlichen Lebenswirklichkeiten von Menschen anschlussfähig sein.

„Gesunde Ernährung mit Sozialhilfe?“

Sozial Benachteiligte als Zielgruppe von Food Literacy

In sozial schwierigen Lebenslagen ist das Ernährungsverhalten oft durch einen Mangel an finanziellen und kulturellen Ressourcen geprägt. „Gesunde Ernährung“ erscheint vielen, die sich mit Existenzsorgen plagen, als Luxusproblem. Die Empfehlungen für eine gesunde Ernährungsweise entsprechen außerdem dem Essstil der besser gestellten Mittelschichten. Angehörige benachteiligter Sozialschichten können sich daher kaum mit ihnen identifizieren. Notwendig ist also eine zielgruppengerechte Ansprache, z. B. nach den folgenden Grundsätzen:

- Es gibt nicht nur eine „richtige“ Ernährungsweise (ebenso wenig, wie es nur eine „richtige“ Lebensweise gibt).
- Entscheidungskompetenz setzt praktische Erfahrungen voraus (Alternativen kennen lernen, selbst erproben und Nutzen bewerten).
- Das Ernährungsverhaltensrepertoire lässt sich am ehesten erweitern, wenn die Alternativen mit dem Lebensstil und den vorhandenen Ressourcen vereinbar sind.

Ernährungsarmut in der Wohlstandsgesellschaft

Während weltweit noch immer etwa rund 850 Millionen Menschen unter den Folgen einer unzureichenden Nahrungsversorgung leiden, sind Nahrungsmangel und Hunger in den entwickelten Industriegesellschaften zu einer Randerscheinung geworden. Nie war das Nahrungsangebot größer und sicherer als heute. Materielle Ernährungsarmut, also Situationen, in denen der lebensnotwendige Nahrungsbedarf nicht gedeckt werden kann und Tod durch Verhungern droht, ist hier eine Ausnahmeerscheinung. Armut in entwickelten Gesellschaften ist in aller Regel keine Frage des physischen Überlebens, daher wird auch von relativer Armut gesprochen. Die Armutsgrenze wird in diesem Fall nicht durch ein physisches, sondern durch ein soziokulturelles Existenzminimum markiert: Als „arm“ gelten demnach Personen, die über so geringe (materielle, kulturelle, soziale) Mittel

verfügen, dass sie von der in ihrem jeweiligen Land herrschenden Lebensweise ausgeschlossen sind. Im Bereich der Ernährung bedeutet dies etwa den Ausschluss von der Möglichkeit, Lebensmittel frei auswählen und übliche Mahlzeitenmuster praktizieren zu können. Wer auf die Versorgung durch Suppenküchen und Lebensmittelhilfe angewiesen ist, wer seine Ernährung dauerhaft auf wenige, billige Nahrungsmittel mit geringem Sozialprestige beschränken muss, wer zum Verzicht auf vollständige Mahlzeiten oder zum Auslassen von Mahlzeiten gezwungen ist, leidet unter sozialer Ernährungsarmut.

Die Auswirkungen sind vielfältig. Als besonders belastend wird von den Betroffenen der Verlust gewohnter Ess- und Einkaufsmuster empfunden, der mit weiterer sozialer Ausgrenzung und Stigmatisierung einhergeht. Das subjektive Mangelgefühl begünstigt die Entstehung von Problemen mit dem Essen. Auch können in Armutslagen die sozialen Funktionen des Essens kaum mehr aufrechterhalten werden, wenn etwa Einladungen im Bekanntenkreis nicht erwidert werden können oder die gemeinsame Mahlzeit in der Familie zu einem seltenen Ereignis wird. Eine weitere psychosoziale Destabilisierung der betroffenen Menschen ist schließlich die Folge.

Die individuelle und biografische Dimension der Ernährung

Ernährungspraktiken entwickeln sich über den gesamten Zeitlauf eines Lebens. In jedem Alter machen wir Erfahrungen, reagieren darauf und lernen etwas Neues. Wir entwickeln eine ganz spezielle Sicht auf die Welt und bilden typische Handlungsmuster aus. Dabei verschränken sich individuelle und soziale Aspekte in jedem biografischen Prozess untrennbar miteinander.

In der frühen Kindheit ist das Bedürfnis nach Nahrung Ausgangspunkt der ersten Beziehungsaufnahme. Säuglinge erfahren dabei nicht nur das Stillen ihres Hungers, sondern auch Liebe und Fürsorge. Wenn ein positives Erleben dieser ersten Esssituationen durch Kontrolle oder Zurückweisung gestört wird, kann dies die kindliche Entwicklung erschweren. Weil körperbezogene Erfahrungen eng mit emotionalen Eindrücken verknüpft werden, spielt die Atmosphäre beim gemeinsamen Essen mit der Familie auch für heranwachsende Kinder eine wichtige Rolle. Neben einem freundlichen Klima beim regelmäßigen gemeinsamen Essen ist es vorteilhaft für die Entwicklung von Kindern, wenn sie nach und nach ein vielfältiges Angebot an Lebensmitteln kennen lernen, da die verschiedenen Geruchs- und Geschmackserlebnisse die Entfaltung all ihrer Sinne fördern.

Wenn Erwachsene einem aus der Kindheit bekannten Duft oder Geschmack begegnen, ruft dies nicht selten Gefühle hervor, die an die damalige Situation erinnern. Speisen und Getränke, die negative Erinnerungen wachrufen, werden eher gemieden: Man weicht dem Duft von Hagebuttentee möglicherweise aus, da er an das Heimweh im Internat erinnert. Lebensmittel, die mit schönen Erinnerungen verbunden sind, werden bevorzugt: Frisch gebackener Apfelkuchen bleibt eine Lieblingsspeise, weil er an eine liebevolle Großmutter denken lässt.

Obwohl die Erfahrungen, die wir als Kinder beim Essen und Trinken gemacht haben, wichtig für uns bleiben und immer eine Rolle in unseren (Körper-)Erinnerungen spielen, entwickelt sich die Bedeutung, die einzelne Lebensmittel, Tischsitten oder Zubereitungspraktiken für uns haben, im Laufe unseres Lebens im Rahmen neuer Erlebnisse und Zielsetzungen. Im Zuge dessen erweitern oder verschieben sich auch unsere Geschmackspräferenzen. Vor allem im Prozess der Ablösung von den Eltern suchen Jugendliche Erfahrungen außerhalb ihrer Familie. Ihre Bemühungen um Autonomie können sich beispielsweise in der Ablehnung der elterlichen Esskultur ausdrücken. Nicht selten übernimmt der neue Freundeskreis dann eine handlungsleitende Rolle. In der Berufseinstiegsphase kann sich die eigene Ernährung erneut stark verändern: Der Wunsch nach sozialer Anerkennung im Freundeskreis tritt in den Hintergrund, stattdessen wird es wichtiger, den zeitlichen Aufwand für die eigene Versorgung möglichst gering zu halten. Auch die Gründung einer eigenen Familie führt häufig zu einer neuen Esskultur: Die Sorge um eine gesunde Ernährung der Kinder wird zum zentralen Thema. In einer späteren Lebensphase kann es bedeutsamer werden, ein erfolgreiches Leben zu präsentieren. Es werden häufig Gäste eingeladen und reichhaltig bewirtet. Der Übergang in den Ruhestand leitet wiederum Veränderungen ein: Immer mehr Menschen haben noch viele aktive Jahre vor sich und legen zunehmend Wert auf die Erhaltung der eigenen Gesundheit.

Der neuen Entscheidungsfreiheit, die es vielen Menschen aller Altersgruppen erlaubt, zu jeder Jahreszeit Erdbeeren zu konsumieren, eine vegetarische Ernährungsweise zu wählen oder traditionelle Bratwurst mit Champagner zu kombinieren, stehen in der Leistungsgesellschaft aber auch neue Normierungen gegenüber. Damit geht einher, dass die einzelnen Individuen zunehmend für die möglichen Folgen ihrer Ernährung verantwortlich gemacht werden: Ein schlanker und jugendlicher Körper gilt als herstellbar, ernährungsbedingte Krankheiten gelten als vermeidbar. Auch die gegenläufigen Erfahrungen unzähliger Frauen und Mädchen, die in immer jüngerem Alter eine Diät beginnen, bringen diese Machbarkeitsvorstellungen nicht ins Wanken. Vielmehr wird es als persönliches Scheitern gedeutet, dass es nicht nachhaltig gelingt, das Gewicht an die geltenden Schönheitsideale anzupassen.

Allgemein verbindliche Lebensverlaufsmuster lösen sich zunehmend auf und die Menschen sind herausgefordert, ihre (Ess-)Biografie individuell zu gestalten. Anknüpfend an die Erfahrungen aus unserer Kindheit und Jugend, kann unsere Esskultur in den folgenden biografischen Phasen genüsslicher Ausdruck von Lebensfreude, Suche nach Trost, Herstellung biografischer Kontinuität, Übernahme von Verantwortung oder Flucht in eine Ersatzwelt sein. In der Verweigerung des Essens kann ebenso wie im Übermaß Protest ausgedrückt werden.

Mobilisierte Gesellschaften erfordern häufig Neuorientierungen. Umbruchsituationen wie eine schwere Erkrankung, berufliche Neuanfänge oder der Verlust eines Lebenspartners müssen biografisch bewältigt werden, was sich nicht selten in einer Umstellung der Ernährungsgewohnheiten niederschlägt. Diese Veränderungen bergen einerseits die Gefahr, dass unser Essen und Trinken aus der Balance gerät, andererseits bieten sie die Chance, ein neues Gleichgewicht zu finden. Wer die Fähigkeit zur Selbstreflexion, zur gezielten Nutzung der vielfältigen Handlungsmöglichkeiten und Informationen, zur Offenheit für Selbstlernprozesse und die Bereitschaft zur Übernahme von Eigenverantwortung nicht entwickeln konnte, läuft Gefahr, der steigenden Komplexität des Handlungsfelds Ernährung in den verschiedenen Lebensphasen ohne Kompass gegenüberzustehen.

Die physiologische Dimension der Ernährung

Essen und Trinken sind lebensnotwendig. Ohne feste Nahrung können Menschen rund 40 Tage überleben, ohne zu trinken sogar nur wenige Tage. Zahlreiche Langzeitstudien zeigen, dass die Nahrung Gesundheit und Wohlbefinden ganz entscheidend beeinflusst.

Vielseitig essen – Nährstoffmix auf dem Teller

Unser Körper besteht, rein stofflich betrachtet, aus unzähligen Zellen (hunderttausend Milliarden), die einem ständigen Auf-, Ab- und Umbau unterliegen. Um diese Prozesse aufrechtzuerhalten, benötigt der Körper ständigen Nachschub über die Nahrung: Brennstoff für die Kraftwerke der Zellen, Baumaterial für neue Zellen und Reparaturen, Kommunikations- und Botenstoffe und andere Substanzen, die er selbst nicht herstellen kann.

Ein Lebensmittel enthält diese Komponenten je nach Zusammensetzung zu unterschiedlichen Anteilen. Alle Substanzen der Nahrung, die für die Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen unabdingbar sind, werden als lebensnotwendig bzw. essenziell bezeichnet. Dazu zählen Aminosäuren (Eiweißbausteine), bestimmte Fettsäuren sowie Vitamine und Mineralstoffe. Energielieferanten sind vor allem Kohlenhydrate und Fette. Daneben enthält die Nahrung auch Substanzen, die zwar nicht lebensnotwendig, aber für den langfristigen Erhalt der Gesundheit wichtig sind, etwa sekundäre Pflanzenstoffe. Zu dieser Stoffgruppe zählen Verbindungen, die in Pflanzen vorkommen und im menschlichen Körper krebsvorbeugende, blutdruckregulierende, immunstärkende oder antimikrobielle Wirkungen ausüben können.

Eine Ernährung, die dem Körper alle jene Substanzen liefert, die er für optimales Funktionieren braucht, zeichnet sich durch hohe Vielfalt an Lebensmitteln aus. Je abwechslungsreicher die Nahrung, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass alle lebensnotwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten sind und vom Körper auch aufgenommen werden können. Gleichzeitig reduziert sich durch eine abwechslungsreiche Ernährung das Risiko, dass einzelne Inhaltsstoffe und Schadstoffe im Übermaß zugeführt werden.

Dabei ist allerdings die qualitätsbewusste Auswahl der Nahrungsmittel von großer Bedeutung. Denn es macht einen großen Unterschied, ob jemand beispielsweise eine Fertigsuppe isst, die zwei Prozent „Trockenhuhn“, künstliche Aromen und Geschmacksverstärker enthält, oder eine Suppe, die aus einem Suppenhuhn und viel frischem Gemüse gekocht wurde. Logischerweise liefert die frisch gekochte Suppe dem Körper mehr Nährstoffe und natürliche Geschmacksstoffe.

Die Mischung macht's

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit einem hohen Anteil an Gemüse und Obst bietet die beste Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Folgende Lebensmittelgruppen sollten – so die aktuelle Empfehlung der Deutschen und Österreichischen Gesellschaft für Ernährung – möglichst täglich auf dem Speiseplan vertreten sein:

- **Wasser:** Der Körper benötigt ausreichend Wasser, um Verluste über den Atem und den Schweiß auszugleichen und Endprodukte des Stoffwechsels auszuschleiden. Erwachsene brauchen täglich – über den Tag verteilt – rund 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit.
- **Gemüse und Obst:** Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte und Obst sind besonders reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und enthalten gleichzeitig sehr wenig Energie. Nahezu alle gesundheitsrelevanten Institutionen empfehlen daher, mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag.
- **Getreide und Kartoffeln:** Getreideprodukte und Kartoffeln dienen vor allem als Energielieferanten. Getreideprodukte aus Vollkorn liefern Ballaststoffe, die für die Verdauungsfunktionen unerlässlich sind.
- **Milch und Milchprodukte sowie Fleisch, Fisch und Eier:** Diese Lebensmittel tierischer Herkunft sind wertvolle Quellen für Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Die fettarmen Varianten werden besonders empfohlen.
- **Fette und Öle:** Fette und Öle sind eine wichtige Quelle für Fettsäuren und Vitamine, liefern gleichzeitig aber auch sehr viel Energie. Deshalb ist ein bewusster Umgang damit unerlässlich.

Ernährungsempfehlungen und ihre Grenzen

Die Frage, welche Lebensmittel in welchen Mengen für unsere Gesundheit günstig sind, ist nicht für alle Menschen gleich zu beantworten. Die Verträglichkeit von Lebensmitteln und auch der Bedarf an Nährstoffen sind individuell verschieden. Zudem ist der Mensch in der Lage, sich an unterschiedliche Gegebenheiten anzupassen. Inuits beispielsweise ernähren sich relativ einseitig und bleiben trotzdem gesund, für MitteleuropäerInnen wäre diese Kost wohl ungeeignet.

In der Praxis führen Ernährungsempfehlungen oft zu Verunsicherung bei den KonsumentInnen. Denn abgesehen davon, dass sich auf diesem Feld auch viele Scharlatane tummeln, herrscht auch unter seriösen ExpertInnen keineswegs immer Einigkeit. Zudem muss berücksichtigt werden, dass die medizinische und ernährungswissenschaftliche Forschung laufend neue Erkenntnisse liefert. Folglich können sich auch Ernährungsempfehlungen verändern.

Ernährungsempfehlungen werden meist über (Massen-)Medien kommuniziert und entsprechend den Bedürfnissen dieser Medien vereinfacht. Da fällt so manches Fragezeichen, das in einer Studie noch vorhanden war, so manche Einschränkung und Differenzierung unter den Tisch. Medien brauchen einfache Wahrheiten und simple Botschaften – gerade die gibt es aber in der Wissenschaft nicht.

Aus all diesen Gründen können allgemeine Ernährungsempfehlungen immer nur eine Orientierungshilfe geben, nach der wir unsere Ernährung entsprechend den eigenen Bedürfnissen und Lebensumständen gestalten können.

Exkurs: Gesundheit – eine Sache der Balance

Gesundheit ist ein erstrebenswertes Gut. Der Begriff „Gesundheit“ ist in der Verfassung der WHO (1946) definiert: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion, political belief, economic or social condition.“ Gesundheit ist aber nicht alles, und Ernährung ist nur ein Teil des Lebens, wenn auch ein sehr wichtiger.

Bei der Frage, wie man gesund bleibt, orientierte man sich lange Zeit an einem krankheitsbezogenen Ansatz, dem Risikofaktorenmodell. Die Frage lautete: Was macht uns krank? Das Modell basiert darauf, dass es messbare Faktoren gibt, die die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer bestimmten Erkrankung erhöhen, etwa hohe Blutfettwerte und Herzinfarkt. Man versucht also, die Risikofaktoren nach einem Ursache-Wirkungs-Verhältnis aufzudecken und zu verringern oder zu vermeiden. Die alleinige Betrachtung von Risiken kann jedoch zu Verunsicherung und Verängstigung führen.

Wichtiger ist daher die Frage: Was hält Menschen gesund? Dabei wird nicht nur das Verhalten des einzelnen Menschen berücksichtigt, sondern auch die jeweiligen Lebensverhältnisse. Diesen Ansatz verfolgt auch Aaron Antonovsky in seinem Konzept der Salutogenese. Lebenskraft, Lebenswille, Lebensmut, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Sinn im Leben sehen, soziale Integration sowie soziale Anerkennung fördern die Gesundheit und lassen sich durch gesunde Ernährung, Vitaminpräparate oder Gymnastikkurse nicht ersetzen. Konstitutionell stabile Personen mit guter körperlicher Verfassung – und dazu zählt auch ein guter Ernährungszustand – können mit Belastungen, die das Leben mit sich bringt, besser umgehen. Ein Repertoire an Gesundheitspraktiken – also „Hilfsmittel“, mit denen gezielt aktuell auftretende Belastungen reduziert werden können bzw. negativen Auswirkungen vorgebeugt werden kann – erweitern den eigenen Handlungsspielraum, dazu gehören Methoden zum Stressabbau oder verschiedene Bewegungsmöglichkeiten. Food Literacy unterstützt dabei, Kompetenzen für einen selbstbestimmten Umgang mit Gesundheit, Krankheit und Ernährung aufzubauen, und ermutigt, die Ernährung den persönlichen Bedürfnissen anzupassen.

Die ökonomische und politische Dimension der Ernährung

Essen kostet Geld

Nahezu alles, was in den Mägen europäischer Menschen landet, wurde zuvor gekauft. Lebensmittel haben also einen ökonomischen Wert, einen Marktwert. Die Wertschöpfungskette erstreckt sich von der landwirtschaftlichen Produktion über die Verarbeitung in Gewerbe und Industrie, die Logistik, die Außer-Haus-Verpflegung, den Groß-, Einzel- und Fachhandel bis zum privaten Konsum. Der Ernährungssektor mit den vor- und nachgelagerten Bereichen (z. B. Landmaschinenhersteller, chemische Industrie, Verpackungshersteller, Energieversorger, Müllentsorger) stellt einen sehr wichtigen Wirtschaftszweig in Europa dar.

Der Bedarf an Lebensmitteln ist enorm. Immerhin isst und trinkt jeder Mensch mehrmals täglich – in Summe fast drei Kilogramm! Mehr als zwei Drittel der Nahrung werden heute von der Lebensmittelindustrie bereitgestellt. Jährlich werden 10.000 neue Artikel auf den Markt gebracht. Die eigentlichen Nahrungsmittelproduzenten – LandwirtInnen und GärtnerInnen – kommen allerdings ohne Subventionen nicht mehr über die Runden.

Essen schafft Arbeit

Die Nahrungsmittel und Getränkeindustrie ist der drittgrößte Arbeitgeber im Industriebereich in der EU. Die Beschäftigungszahlen in der Landwirtschaft allerdings schrumpfen. In Österreich etwa ging der Anteil der in der Landwirtschaft Tätigen von 32,3 % im Jahr 1950 auf 5,6 % im Jahr 2000 zurück. In Großbritannien liegt heute der Anteil bei 2 %, in Griechenland bei 19 %, im EU Durchschnitt bei 6,6 %

Billige Lebensmittel – teures Essen

Rund 15 bis 25 % des Haushaltseinkommens geben wir für Lebensmittel aus. Vor 30 Jahren noch betragen die Ausgaben für Ernährung in vielen Ländern mehr als das Doppelte. Dennoch greifen wir auch heute, wenn es um die Finanzierung der Ernährung geht, ordentlich in die Tasche: Noch nie wurde so viel Geld in die Ausstattung der Küchen investiert – und so wenig darin gekocht. Als BürgerInnen finanzieren wir über unsere Steuerleistungen auch die Subventionen, die in die Landwirtschaft fließen. Der Bund für Umwelt und Naturschutz hat errechnet, dass jeder europäische Haushalt zusätzliche 70 % der tatsächlichen Ausgaben für Lebensmittel als Steuern für Agrarsubventionen zahlt! Die ökologischen und sozialen Folgekosten einer nicht nachhaltigen landwirtschaftlichen Produktion, die ja auch von der Allgemeinheit zu tragen ist, fehlen in dieser Kalkulation noch. Die Lebensmittel werden immer billiger. Das Essen hingegen teurer.

Wussten Sie ...

... wie viel Prozent ihres Einkommens private Haushalte für Nahrungsmittel, Getränke und Tabakwaren ausgeben?

	% des Einkommens (1999)
Deutschland	16,1
Frankreich	18,5
Italien	17,9
Österreich	16,4
Schweden	17,0
UK	15,8
Slowenien	23,5
Ungarn	30,1

Quelle: Statistisches Bundesamt, Deutschland (2002)

Gut Haushalten, oder: Ist Geiz geil?

Privathaushalte sind kleine Wirtschaftsunternehmen. Zugekauft werden unter anderem Lebensmittel und zunehmend halbfertige oder fertige Speisen. Ein schier unübersehbar breites, ständig wachsendes Lebensmittel- und gastronomisches Angebot steht den persönlichen Wünschen und Vorlieben der Haushaltsmitglieder sowie einem begrenzten Haushaltsbudget gegenüber. In einigen Ländern Europas werden die KonsumentInnen vom Lebensmitteleinzelhandel dazu aufgefordert, Preise zu vergleichen. Die durch Medien verstärkte "Geiz ist geil"-Manie setzt eine Entwicklung weg von hoch qualitativen Lebensmitteln hin zu günstigen Handelsmarken in Gang. Mittlerweile ist es auch für finanziell gutgestellte Haushalte attraktiv, beim Discounter einzukaufen. Der Preis ist den meisten EuropäerInnen bei Lebensmitteln wichtiger als die Qualität.

Billig essen im Trend

Am preisbewusstesten sind die KonsumentInnen aus Deutschland, Frankreich und Polen.

ItalienerInnen dagegen legen mit Abstand am meisten Wert auf Qualität.

Ist der Preis wichtiger als die Qualität?

Mit „Ja“ antworten:

Deutschland	61,7 %
Frankreich	60,1 %
Großbritannien	49,4 %
Italien	36,9 %
Österreich	55,8 %

Die Ergebnisse sind der GfK Studie „European Consumer Study 2004“ entnommen.

Globalisierter Wettbewerb mit (Folge-)Kosten

Kaffee, Rosinen, Zimt oder Ananas – der weltweite Handel mit Lebensmitteln ist nicht neu. Schon vor Jahrhunderten erfreuten exotische Genüsse den Gaumen der EuropäerInnen. Zutaten aus der Ferne wurden und werden als selbstverständliche Zutat in traditionelle und moderne Gerichte aufgenommen.

Die andere Logik der Globalisierung in der Lebensmittelproduktion ist es, die Produktion am Standort mit den geringsten Kosten durchzuführen. Soziale und ökologische Grenzen werden außer Acht gelassen. Sozial- und Umweltdumping sowie steigende Verkehrsbelastung durch den Transport von Gütern quer über den Globus sind nur einige der Probleme, die auftauchen (können), wenn (wenige) transnationale Unternehmen die Produktionsstätten und -länder gegeneinander ausspielen. Die Fähigkeit zur Eigenversorgung und lokal gewachsene kleinbäuerliche Wirtschaftsweisen werden dadurch häufig ausgehöhlt.

Hunger und Überfluss

Weltweit gesehen, existieren Über- und Unterernährung gleichzeitig – in manchen Ländern sogar direkt nebeneinander. In den Industrienationen steht ein enormes Lebensmittelangebot bereit. Das Leben im Überfluss führt zu den oft kolportierten Folgen: Ein Drittel bis die Hälfte der Bevölkerung in Industrienationen ist übergewichtig. Krankheiten, die durch ungeeignete Ernährung mitbedingt werden, nehmen stetig zu. Daneben hungern weltweit 850 Millionen Menschen. Langfristig wird die Welternährung aufgrund des Bevölkerungswachstums und der im Vergleich dazu geringen landwirtschaftlichen Produktivitätssteigerung nicht nur vor einem Verteilungsproblem stehen, sondern auch vor einem Kapazitätsproblem. Dieses Szenario wird sich insbesondere dann verschlimmern, wenn die westliche fleischbetonte Ernährungsweise von Schwellenländern mit steigender Kaufkraft übernommen wird.

Die ökologische Dimension der Ernährung

Was wir essen, beeinflusst – am Weg vom Acker bis zum Teller – auch die Umwelt. Dabei handelt es sich um eine wechselseitige Beziehung, denn der Zustand von Wasser, Luft, Böden und Klima wirkt sich wiederum auf die Lebensmittelqualität aus. Unser Ernährungssystem ist für eine Reihe von Umweltbelastungen – vom Verbrauch fossiler Energie bis hin zur Ausbeutung natürlicher Ressourcen – verantwortlich: angefangen bei der Erzeugung (Ackerbau, Tierhaltung) über die Verarbeitung, die Verpackung und den Transport bis hin zum Konsum in Groß- und Privathaushalten (Lagerung, Zubereitung, Entsorgung).

Boden

Rund 80 % der Fläche der EU-Mitgliedstaaten werden landwirtschaftlich genutzt. Die Landwirtschaft hat somit großen Einfluss auf den Zustand der Böden, unter anderem durch Erosion, Verdichtung, Humusabbau, Schadstoffanreicherung oder Versalzung durch die künstliche Bewässerung.

Wasser

Neben der Beeinträchtigung von Grund- und Oberflächenwasser durch Pestizide, Nährstoffeinträge aus der Düngung und Abwässer hat die Lebensmittelproduktion auch Anteil am Verlust von Wasser. Rund 17 % der gesamten landwirtschaftlichen Nutzfläche weltweit werden bewässert – mit der Gefahr, dass regionale Trinkwasserquellen versiegen.

Luft

Die Lebensmittelproduktion beeinflusst durch Abgase und Abdrift die Luft. Je nach Witterung driften etwa bis zu 90 % der Pflanzenschutzmittel beim Ausbringen in die Atmosphäre ab.

Energie & Klima

Rund 20 % des gesamten Energieverbrauches und ebenfalls 20 % aller CO₂-Emissionen in Industrieländern gehen auf Erzeugung, Transport und Konsum von Lebensmitteln zurück. Die Landwirtschaft ist für mehr als die

Hälfte dieser Emissionen verantwortlich. Der größte Teil davon stammt aus der Tierhaltung, insbesondere der intensiven Rinderhaltung. Die Belastungen der Landwirtschaft entstehen vor allem durch den hohen Zukauf an Betriebsmitteln wie (Stickstoff-)Düngemittel, Futtermittel, Maschinen etc. Mit rund einem Viertel sind auch die KonsumentInnen an Energieverbrauch und CO₂- Emissionen beteiligt – durch private Einkaufsfahrten und die Speisenzubereitung daheim (Kochen, Backen, Kühlen). Im Handel, einschließlich Verpackung und Transport der Lebensmittel, entstehen 13 % der Emissionen.

Exkurs: Schwindende Vielfalt

Die Vielfalt der Lebewesen ist das natürliche Kapital unseres Planeten. Diese Vielfalt nimmt – nicht zuletzt aufgrund der landwirtschaftlichen Lebensmittelproduktion – rapide ab. Neben Wildpflanzen und wildlebenden Tieren sind zunehmend auch Nutztiere und Kulturpflanzen betroffen. Die Weltbevölkerung ernährt sich heute zum größten Teil von nur zehn Kulturpflanzenarten. Die übrigen 99,6 % der essbaren Kulturpflanzen werden kaum genutzt und verschwinden zusehends. Ähnliches geschieht mit Nutztieren. Weltweit sind im vergangenen

Jahrhundert 1.000 der 6.400 bekannten Nutztierassen ausgestorben, weitere 2.000 gelten als akut bedroht. Der Verlust der Vielfalt an Arten, Rassen und Sorten, die genetische Verarmung erhöhen die Gefahr von Schädlings- oder Krankheitsepidemien und führen meist zu größerem Einsatz von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln, Kraftfutter und Antibiotika.

Biologische Landwirtschaft

Der Grundgedanke im Öko-Landbau ist das Wirtschaften im Einklang mit der Natur. Der Bauernhof wird als ein ganzheitliches System aus Boden, Pflanzen, Tieren und Menschen betrachtet – mit dem Ziel, einen möglichst geschlossenen Kreislauf zu schaffen. Wichtige Grundsätze sind dabei:

- die Bodenfruchtbarkeit zu erhalten und zu fördern
- Tiere artgemäß zu füttern und zu halten
- die Artenvielfalt zu erhalten
- Gentechnikfreiheit und Verzicht auf Bestrahlung
- möglichst wenig erneuerbare Energien und Rohstoffe zu verbrauchen
- die Kulturlandschaft zu pflegen und zu erhalten

Der Energieverbrauch der biologischen Landwirtschaft liegt bei rund einem Drittel von dem der konventionellen Landwirtschaft, die CO₂-Emissionen sind um 50 bis 60 % geringer. Der Verzicht auf leicht lösliche Mineraldünger, chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel, Wachstumsregulatoren und Keimhemmungsmittel sorgt für deutlich geringere Nitrat- und Rückstandsbelastung von Boden, Grundwasser und Lebensmitteln.

Bio – EU weit geregelt

Mit der EU Verordnung 2092/91 existiert seit 1991 eine EU weite gesetzliche Regelung für die ökologische Produktionsweise. Sie definiert für die Europäische Union und für Importware aus Drittländern den Mindeststandard des ökologischen Landbaus und die Kontrollanforderungen für Landbau und Verarbeitung.

Öko-Produkte sind an folgender Produkt-Kennzeichnung zu erkennen:

- „aus (kontrolliert) biologischer Landwirtschaft“
- Statt “biologisch” kann auch der Begriff “ökologisch” verwendet und „Landwirtschaft“ durch „Anbau bzw. Landbau“ ersetzt werden.
- Zusätzliche Kennzeichnungsmerkmale, die auf Öko-Qualität verweisen, sind die Öko-Kontrollnummer, das geschützte Öko-Markenzeichen der EU, der einzelnen Nationalstaaten, der Bio-Verbände oder des Handels.

Die gezielte Auswahl von Lebensmitteln kann wesentlich zum Umweltschutz beitragen. Ein umweltverträglicher Ernährungs- und Lebensstil ist eine Frage der persönlichen Prioritäten, aber auch des Wissens.

Sieben Schritte zu einer umweltverträglichen Ernährung

1. Fleischverzehr reduzieren
2. Öko-Lebensmittel bevorzugen
3. Saisonales aus der Region auswählen
4. Auch außer Haus (in der Kantine, im Restaurant ...) ökologische Lebensmittel bzw. Speisen bevorzugen
5. Energie sparen beim Kochen daheim (Deckel verwenden, Nachwärme nutzen, Kühl- und Gefriergeräte regelmäßig abtauen)
6. Gering verarbeitete Lebensmittel bzw. Speisen bevorzugen
7. Zu Fuß oder mit dem Fahrrad zum Einkaufen

Lebensmittelqualität oder: Was ist gut?

Die Fähigkeit, Lebensmittel nach ihrer Qualität und Umweltverträglichkeit bewerten zu können, ist ein zentraler Bestandteil von Food Literacy. Angesichts des riesigen Angebots an industriell erzeugten Nahrungsmitteln, deren Grundstoffe und Produktionsweisen kaum nachvollziehbar sind, ist gerade hier ist sehr viel Wissen und Entscheidungskompetenz erforderlich.

Die Qualität eines Lebensmittels ist für VerbraucherInnen oftmals schwer zu beurteilen. Entscheidend für die Beurteilung ist, welche „Messlatte“ angelegt wird, das heißt, welche Kriterien berücksichtigt werden. Die Qualität eines Lebensmittels wird durch die Gesamtheit aller seiner Eigenschaften bestimmt. Je nach Fragestellung und Betrachtungsweise treten unterschiedliche Eigenschaften bzw. Kriterien in den Vordergrund:

- Für die Lebensmittelindustrie bedeutet Qualität primär das Erfüllen der rechtlichen Standards, die Akzeptanz bei den KundInnen und natürlich die Wirtschaftlichkeit.
- LandwirtInnen messen die Qualität ihrer Produkte vornehmlich an Anbaueignung und Marktwert. Sie sind an die Qualitätsanforderungen von Lebensmittelverarbeitung und Handel gebunden.
- KonsumentInnen bewerten die Qualität von Lebensmitteln vorrangig anhand von Geschmack, Aussehen, Frische und Preis. Für viele spielen aber auch der Grad der Naturbelassenheit, die Herkunft sowie der Gehalt an Schadstoffen und die Verwendung gentechnischer Methoden eine Rolle.

Qualitätsaspekte am Beispiel eines Erdbeerjoghurts

Der Supermarkt bietet zahlreiche verschiedene Erdbeerjoghurts. Da fällt die Entscheidung manchmal schwer. Die Lebensmittelqualität lässt sich an acht Aspekten beurteilen:

Genusswert (sensorische Qualität)

Dieser Qualitätsaspekt ist für VerbraucherInnen von entscheidender Bedeutung. Er umfasst alle mit den Sinnen erfassbaren Eigenschaften, wie Aussehen, Geruch, Geschmack, Konsistenz und Temperatur.

Beispiel: Entsprechen Farbe und Geschmack den Erwartungen? Ist der Geruch angenehm und appetitanregend? Schmeckt es natürlich oder künstlich?

Gesundheitswert (ernährungsphysiologische Qualität)

Dieser Qualitätsaspekt wird vor allem durch die Summe aus wertgebenden Inhaltsstoffen (Nährstoffe, Energiegehalt, gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe) bestimmt. Aber auch wertmindernde Inhaltsstoffe (Fremd- und Schadstoffe) spielen eine Rolle. Bekömmlichkeit und Verträglichkeit sind weitere Kriterien.

Beispiel: Welche Nährstoffe sind im Joghurt enthalten? Sind die enthaltenen Milchsäurebakterien gut für Darm und Immunsystem? Ist Magerjoghurt cholesterinarm?

Eignungswert (Nutzwert für VerbraucherInnen)

Hier zählen Kriterien wie Eignung für eine bestimmte Verwendung, Haltbarkeit, Preis, Zeitaufwand für Einkauf, Zubereitung und Verzehr.

Beispiel: Ist der Becher stabil genug, dass er nicht im Korb von den anderen Einkäufen zerdrückt wird? Wie lange ist das Joghurt haltbar? Wie teuer ist es?

Psychologischer Wert

Dieser Aspekt basiert auf individuellen Maßstäben und Bedürfnissen, wie die Freude beim Essen des Produkts, Vorstellungen, Meinungen und Erwartungen, aber auch Belohnungsempfinden.

Beispiel: Ist es auch die Sorte, von der die Werbung sagt, dass sie besonders gut tut? Entspricht der Erdbeergeschmack dem, den ich bei Oma immer schon bekam und der mir ein wohliges Gefühl der Geborgenheit vermittelt?

Ökologischer Wert

Die Produkte unterschiedlicher Anbau- und Herstellungsverfahren unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Umweltverträglichkeit.

Beispiel: Inwieweit wurden Umweltaspekte bei der Herstellung berücksichtigt? Wie weit wurden die Zutaten und das Produkt selbst transportiert? Stammen die Zutaten aus biologischer Landwirtschaft? Wie umweltverträglich ist die Verpackung?

Soziokultureller Wert

Dieser Wert eines Lebensmittels wird durch individuelle Konsumgewohnheiten und gesellschaftliche Aspekte bestimmt, wie Prestige bestimmter Lebensmittel oder Unterhaltungs- und Gemeinschaftswert.

Beispiel: Gilt ein leichtes Erdbeerjoghurt als ideale Zwischenmahlzeit des erfolgreichen Mannes von heute? Kann ich mit dem Kauf und Konsum von Erdbeerjoghurt meinem Kind ein Vorbild sein? Macht das Essen eines Erdbeerjoghurts Spaß?

Ökonomischer Wert

Dies ist der Warenwert, den Erzeuger, Verarbeiter und Händler sowie Verbraucher einem Produkt beimessen.

Beispiel: Kann ich mir das Joghurt leisten? Wird der Preis des Joghurts den Arbeitskosten in der Produktion gerecht? Zahle ich bei diesem Produkt einen Extrawerbebeitrag?

Politischer Wert

Der Kauf eines Produkts hat auch politische Konsequenzen, wie Auswirkungen auf die (regionale) Landwirtschaft, auf Armut oder Reichtum bestimmter Länder bzw. Erzeuger.

Beispiel: Fördere ich durch den Kauf die regionale Landwirtschaft oder die Vernichtung von Nahrungsmittelüberschüssen? Trage ich zur Verarmung der dritten Welt bei?

Teil 3

Toolbox

Dieses Kapitel enthält 25 Methoden für die konkrete Kursgestaltung und praktische Tipps für die Vermittlung von Food Literacy. Die ausgewählten Methoden reichen von einfachen Anregungen für den Einstieg und das Kennenlernen bis zu umfassenden Vorschlägen für längere Kurseinheiten. Sie sind vielseitig einsetzbar, die meisten eignen sich – mit geringfügigen Anpassungen – sowohl für Fachkurse als auch für Persönlichkeitstrainings, viele auch für Einzel- und Gruppenberatungen.

Dieser Teil enthält auch die Beschreibungen dreier Pilotversuche, bei denen das vorliegende Material in der Praxis getestet wurde, sowie das Feedback von TrainerInnen und TeilnehmerInnen.



Praktische Tipps für TrainerInnen und BeraterInnen

Anregungen für die Vorbereitung

- Was bedeutet Ihnen das Essen ganz persönlich? Welche Werthaltungen haben Sie selbst dazu? Es ist sinnvoll, vor dem Training darüber nachzudenken und sich eigene Prägungen und Einstellungen im Bereich Ernährung bewusst zu machen. So können Sie die unterschiedlichen Haltungen der TeilnehmerInnen besser wahrnehmen und daran anknüpfen.
- Von Vorteil ist es auch, sich über die Zusammensetzung der Gruppe Gedanken zu machen – in Bezug auf Geschlecht, soziale Herkunft, finanzielle Situation, Bildung, die mögliche Bedeutung von Ernährung etc. (vgl. die Kapitel über die kulturelle und soziale Dimension der Ernährung in Teil 2).
- Das nötige Hintergrundwissen zum Thema Ernährung, zu den Bildungszielen und zum spezifischen Ansatz von Food Literacy finden Sie in Teil 1 und Teil 2 dieses Handbuchs.
- Die Bildungsziele für Food Literacy, wie sie in Teil 1 definiert sind, sind als Leitbild gedacht. Kaum jemand wird in der Lage sein, diese Vorstellung zur Gänze zu erfüllen. Das wäre völlig unrealistisch und ist auch nicht erforderlich, doch kleine und größere Schritte in diese Richtung kann jede und jeder machen – und nur darum geht es!
- Ernährung ist ein sehr vielschichtiges Thema, das sich am besten mit allen Sinnen „begreifen“ lässt. Der Einsatz von Materialien (Bilder, Lebensmittel) ist ebenso wichtig wie erlebnis- und handlungsorientierte Angebote (Verkostungen, Speisenzubereitung, Kochbücher, Exkursionen).
- Versuchen Sie auch die Rahmenbedingungen dem Thema entsprechend zu gestalten. Näheres dazu in der Checkliste „Wellness im Kursalltag.“

Die innere Haltung

- Verstehen Sie sich als LernbegleiterIn und ModeratorIn.
- Kritische Reflexion von verschiedenen Ernährungsthemen ist sinnvoll – Kulturpessimismus ist nicht angesagt.
- Bitte bedenken Sie: Es geht darum, Menschen auf dem Weg zur selbstbestimmten Gestaltung ihres Ernährungsalltags zu unterstützen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken.
- Arbeiten Sie ressourcenorientiert, also knüpfen Sie an Wissen, Erfahrungen, Fähigkeiten an, die bei den TeilnehmerInnen vorhanden sind. Bringen Sie diese Ressourcen gemeinsam zum Vorschein.
- Im Umgang mit unterschiedlichen Essgewohnheiten sind Neugier, Toleranz und Respekt hilfreich und sinnvoll.
- Unterschiede sollen – im Sinne von Diversity Management – als Ressource wahrgenommen werden. Jede und jeder kann etwas einbringen, Menschen können voneinander lernen, denn Vielfalt eröffnet neue Perspektiven. Unterstützen Sie die TeilnehmerInnen dabei, unterschiedliche Zugänge zu Ernährung wahrzunehmen, deren Wert anzuerkennen und ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.
- Achtung Geschlechterfalle! Gerade beim Essen gibt es viele (oft versteckte) geschlechtsspezifische Stereotypen und Klischees. Tipps für den Umgang damit finden Sie im Beitrag „Gendergerechte Kursgestaltung“ weiter unten.
- Essen ist ein sehr persönliches Thema, deshalb ist eine behutsame Einführung besonders wichtig. Weisen Sie darauf hin, dass es in Ordnung ist, wenn TeilnehmerInnen sich der einen oder anderen Übung entziehen wollen. So ist immer Freiwilligkeit gewährleistet.

Checkliste: Wellness im Kursalltag

Wo Food Literacy vermittelt wird, muss auch das Umfeld stimmen. Im Sinne der Ganzheitlichkeit des Kursgeschehens sind folgende Aspekte besonders wichtig:

- Wenn es das Budget erlaubt, ist ein gemeinsames Frühstück bzw. ein kleiner Imbiss zu Kursbeginn ein auflockernder und gemeinschaftsfördernder Start in den Tag.
- Im Gruppenraum soll den TeilnehmerInnen Wasser zur Verfügung stehen. Ausreichend Wasser trinken macht fit und munter und steigert die Leistungsfähigkeit.
- Machen Sie regelmäßige Pausen, die lang genug sind für einen leichten Imbiss (Obst, Nüsse etc.) und ein Getränk. Das fördert die Erholung und steigert die Aufnahmefähigkeit.
- Bereiten Sie nach Möglichkeit eine Liste mit ansprechenden Lokalempfehlungen in der Nähe des Kursortes vor. Wohlschmeckende, leichte, frische Speisen in der Mittagspause erleichtern den Start in den Kursnachmittag.
- Leichte und einfache Bewegungsübungen zwischendurch fördern die Konzentration und erhalten die Motivation.
- Wenn Sie Informationsmaterial und Bücher auflegen, ergänzen Sie dieses Angebot durch Bücher, Zeitschriften und Broschüren zum Thema Ernährung. Sie schaffen damit einen erweiterten Lern- und Erfahrungsraum.

Gendergerechte Kursgestaltung

Mit „Gender“ sind die gesellschaftlichen Geschlechterrollen gemeint, die Vorstellungen und Erwartungen, wie Frauen und Männer sind bzw. sein sollen. Die Geschlechterrollen können sich im Lauf der Zeit ändern und sind innerhalb einer Kultur und zwischen den Kulturen unterschiedlich.

„Gender Mainstreaming“ bedeutet, soziale Ungleichheiten zwischen Frauen und Männern in allen Bereichen, bei allen Planungen und Entscheidungsschritten bewusst wahrzunehmen und zu berücksichtigen. Alle Vorhaben werden auf ihre möglichen geschlechtsspezifischen Auswirkungen hin überprüft und so gestaltet, dass sie einen Beitrag zur Gleichstellung von Frauen und Männern leisten. Dieser Ansatz ist auch für die Kursgestaltung von großer Bedeutung. Seine Berücksichtigung wird von Auftraggebern (z. B. Arbeitsmarktverwaltung) immer mehr verlangt.

Gerade beim Thema Ernährung gibt es viele geschlechtsspezifische Zuschreibungen (z. B. Frauen essen gern Schokolade, Männer lieben Fleisch) und eine ausgeprägte geschlechtsspezifische Rollenverteilung (z. B. leisten Frauen nach wie vor den überwiegenden Teil der Versorgungsarbeit). Beides gilt es in Kursen und Beratungssituationen zu berücksichtigen. In der Praxis bedeutet das, Unterschiede zwischen Frauen und Männern sichtbar zu machen und nach den Ursachen fragen. Das Ziel ist die Überwindung geschlechtsspezifischer Rollenzuschreibungen.

- Achten Sie bei Skripten und Arbeitsunterlagen auf geschlechtergerechte Formulierungen. Texte für und über Frauen und Männer sollen beide Geschlechter beinhalten und ausdrücklich ansprechen. Ein Hinweis, dass Frauen bei maskulinen Formen „mitgemeint“ sind, reicht nicht aus. Es gibt verschiedene Wege zu geschlechtergerechtem Formulieren, zu wählen sind solche, die beide Geschlechter sichtbar machen oder tatsächlich neutral sind. Besonders wichtig ist, in Beispielen weibliche und männliche Perspektiven gleichermaßen zu berücksichtigen.
- Achten Sie bei der Verwendung von Fallbeispielen, Vergleichen, Aufgaben etc. darauf, wie Frauen bzw. Männer jeweils dargestellt werden. Hinterfragen bzw. vermeiden Sie die Verwendung von Stereotypen und Klischees.

Was tun, wenn Ihnen in der Gruppe Muster, Klischees, Stereotypen auffallen? Folgende Möglichkeiten bieten sich an:

- Zum „Metathema“ machen mit der Frage an die Gesamtgruppe (z. B. Was bedeutet diese Tatsache im Berufsleben, in der Nachbarschaft, im Freundeskreis, im Gesundheitsbereich ...)
- Eine BeobachterInnenrolle etablieren. Dies gilt vor allem in Kleingruppenarbeiten, um den weiblichen und männlichen Umgang miteinander zu beleuchten, damit im Anschluss die Beobachtungen auf einer übergeordneten Ebene im Plenum reflektiert werden können.
- Beobachtungen in der Rolle als GruppenleiterIn ansprechen und die Wahrnehmungen der nicht betroffenen TeilnehmerInnen einholen.

Näheres zum Thema „Ernährung und Geschlecht“ finden Sie in den Kapiteln „Ernährungsalltag heute“ und „Die kulturelle Dimension der Ernährung“.

Welche Methode für welches Bildungsziel?

Bildungsziel 1: Eine Person gestaltet ihren Ernährungsalltag selbstbestimmt.

Dazu gehört, dass sie:

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

Um das Bildungsziel 1 zu erreichen, können folgende Methoden verwendet werden:

1	5	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	25
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Bildungsziel 2: Eine Person gestaltet ihren Ernährungsalltag verantwortungsbewusst.

Dazu gehört, dass sie:

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

Um das Bildungsziel 2 zu erreichen, können folgende Methoden verwendet werden:

4	6	9	10	11	12	13	15	16	17	18	20	21	22
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Bildungsziel 3: Eine Person gestaltet ihren Ernährungsalltag genussvoll.

Dazu gehört, dass sie:

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

Um das Bildungsziel 3 zu erreichen, können folgende Methoden verwendet werden:

1	2	3	5	6	7	8	9	10	13	15	16	18	19	20	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Ausgewählte Methoden

1 „Fragen für den Anfang“

Lernziele:

- Kennenlernen und Ausdrücken eigener Einstellungen zu Gerichten, Lebensmitteln bzw. Ernährung
- Auflockerung und Aktivierung der Gemüter
- Erkennen und Wertschätzen der Vielfalt unterschiedlicher Zugänge und Vorlieben

Beschreibung:

Die Gruppenleitung wählt aus unten stehenden Fragestellungen je nach Bedarf ein bis zwei Fragen für die TeilnehmerInnen aus. Die Fragen können im Plenum gestellt werden, wobei jede/r Einzelne für sich antwortet. Sie können aber auch in Kleingruppen besprochen und danach im Plenum vorgestellt werden.

Wenn es sich um eine neu zusammengesetzte Gruppe handelt, können die unten ausgewählten Fragen auch mit zusätzlichen Aspekten kombiniert werden (Name, beruflicher Hintergrund, Motivation für den Kurs etc.).

- Welche Speisen/Lebensmittel sind besonders gut für mich, was bewirken sie?
- Mit welcher Nahrung fühle ich mich wohl?
- Welche Liebesspeise(n) gibt es?
- Haben Sie schon einmal ein Biolebensmittel gegessen? Wenn ja, welche Wirkung hat sich gezeigt?
- Was haben Sie gestern (Gutes) gegessen und wie hat das Essen gewirkt? (Diese Frage eignet sich für die morgendliche Befindlichkeitsrunde.)
- Wie war das Essen an einem Arbeitstag, der gut gelungen ist?
- Wie war das Essen im Zuge einer Dienstreise?
- Abfrage nach der Befindlichkeit – Gefühlsbarometer:
- Wenn ich ein Getränk wäre, welches würde meiner Befindlichkeit am ehestens entsprechen? (z. B. ich fühle mich wie ein spritziges Mineralwasser, abgestandenes Wasser, frisch gepresster Orangensaft ...)
- Wenn ich eine Speise wäre, welche würde meiner jetzigen Befindlichkeit am ehestens entsprechen? (z. B. ich fühle mich wie aufgetauter Spinat, eingekochte Kartoffeln, Nudeln al dente ...)
- Wenn ich ein Lebensmittel wäre, welches würde meiner Befindlichkeit am ehestens entsprechen? (z. B. ich fühle mich wie ein wurmiger Apfel, eine saure Gurke, geschlagenes Eiklar ...)

Trainingsphase: Einstieg/Kennenlernen

Material: nicht erforderlich

Gruppengröße: bis 15 Personen, bei größeren Gruppen gegenseitiges Befragen in Kleingruppenarbeit

Dauer: ca. 30 Minuten (je nach Gruppengröße)

Sozialform: Plenum, Kleingruppenarbeit

Hintergrundinformation: siehe Teil 2, insbesondere die Kapitel über die kulturelle, soziale und biografische Dimension der Ernährung

2 „Karottenpantomime“

Lernziele:

- Kennenlernen und Ausdrücken der eigenen Einstellungen zu Gerichten, Lebensmitteln bzw. Ernährung
- Vielfalt der verschiedenen Zugänge und Bilder wahrnehmen, die es in der Gruppe gibt
- Aktivierung und Auflockerung der Gemüter

Beschreibung:

Verschiedene Begriffe von Zubereitungs- und Kochtätigkeiten werden einzeln auf Kärtchen geschrieben. Danach zieht jeweils ein/e TeilnehmerIn verdeckt ein Kärtchen. Der gezogene Begriff wird vor der Gesamtgruppe nonverbal dargestellt. Die übrigen Gruppenmitglieder sollen erraten, um welche Tätigkeit es sich handelt. Im Anschluss wird an die nächste Person weitergegeben, bis alle TeilnehmerInnen ihre Darstellungen umgesetzt haben (z. B. Karotten schälen, Käse reiben, Eiklar schlagen, Teig kneten ...).

Trainingsphase: Einstieg/Kennenlernen

Material: beschriftete Kärtchen mit Zubereitungs- und Kochtätigkeiten

Gruppengröße: bis 15 Personen, bei größeren Gruppen gegenseitiges Vorstellen als Kleingruppenarbeit

Dauer: ca. 20 Minuten (je nach Gruppengröße)

Sozialform: Einzelarbeit im Plenum/Gruppenarbeit

3 „Bilder & Sprüche zum Thema Ernährung“

Lernziele:

- Kennenlernen und Ausdrücken der eigenen Einstellungen zu Gerichten, Lebensmitteln bzw. Ernährung allgemein
- Vielfalt der verschiedenen Zugänge und Bilder wahrnehmen, die es in der Gruppe gibt

Beschreibung:

Bilder von Speisen, Lebensmitteln oder Mahlzeitsituationen und/oder Karten mit Sprüchen und Aussagen zur Ernährung werden in der Mitte des Sitzkreises bunt verteilt aufgelegt. Die TeilnehmerInnen wählen je ein Bild/eine Karte und stellen sich damit der Reihe nach der Gruppe vor. Fragen: Warum habe ich dieses Bild/diese Karte gewählt? Was darauf spricht mich besonders an/stößt mich besonders ab?

Variante

Bilder und Karten durch einen großen Korb mit verschiedensten (echten) Lebensmitteln ersetzen

Trainingsphase: Einstieg/Kennenlernen

Material: Bilder (z. B. aus Illustrierten ausschneiden), Karten mit Sprüchen und Aussagen (z. B. „Hunger ist der beste Koch“, „Vollkorn ist gesund“, „Der Mensch ist, was er isst“...)

Gruppengröße: bis 15 Personen, bei größeren Gruppen gegenseitiges Vorstellen als Kleingruppenarbeit

Dauer: ca. 30 Minuten (je nach Gruppengröße)

Sozialform: Plenum

Hintergrundinformation: siehe Teil 2, insbesondere die Kapitel über die kulturelle, soziale und biografische Dimension der Ernährung

4 „Was bin ich?“

Lernziele:

- Kennenlernen
- Aktivierung der Gruppe
- Einführung ins Thema

Beschreibung:

Am Rücken der TeilnehmerInnen wird eine Karte befestigt, die mit dem Namen eines Lebensmittels beschriftet ist. Durch Befragen der anderen TeilnehmerInnen, die die Karte am Rücken lesen können, findet jede/r heraus, wer bzw. was sie/er darstellt.

Mögliche Fragen: Kann man mich trinken? Schmecke ich süß? Werde ich importiert?

Variante 1:

Statt Lebensmittel können auch Speisen, bekannte Restaurants oder berühmte KöchInnen auf den Kärtchen stehen.

Variante 2:

Alle TeilnehmerInnen mit zusammenpassenden Lebensmitteln oder Speisen finden sich zu einer Kleingruppe zusammen (z. B. alle Gemüse, alle Getränke, alle Milchprodukte, alle Asia-Gerichte, alle Fast-Food-Gerichte, alle traditionellen Speisen der Regionalküche ...)

Trainingsphase: Einstieg/Kennenlernen

Material: beschriftete Karten, Klebestreifen

Gruppengröße: ab zehn Personen

Dauer: ca. 30 Minuten (je nach Gruppengröße)

Sozialform: Plenum

Hintergrundinformation: siehe Teil 2, insbesondere die Kapitel über die kulturelle und soziale Dimension der Ernährung

5 „Kulinarischer Steckbrief“

Lernziele:

- Kennenlernen und Ausdrücken der eigenen Einstellungen zu Gerichten, Lebensmitteln bzw. Ernährung
- Vielfalt der verschiedenen Zugänge und Bilder wahrnehmen, die es in der Gruppe gibt

Beschreibung:

Die TeilnehmerInnen füllen in Einzelarbeit oder als Zweier- bzw. Dreiergruppen ihren „kulinarischen Steckbrief“ aus. Die Fragen dafür werden von der Gruppenleitung für jede Gruppe auf einem Plakat vorbereitet.

Mögliche Fragen: Name? Alter? Schuhgröße? Was sind Ihre Lieblings Speisen? Was können Sie überhaupt nicht riechen? Wofür sind Sie kulinarisch bekannt?

Die Ergebnisse werden im Plenum präsentiert oder als Ausstellung sichtbar gemacht.

Trainingsphase: Einstieg/Kennenlernen

Material: Flipchartpapier, Flipchartstifte

Gruppengröße: bis neun Personen als Einzelarbeit, ab zehn Personen als Kleingruppenarbeit

Dauer: ca. 30 Minuten (je nach Gruppengröße)

Sozialform: Kleingruppen- oder Einzelarbeit

Hintergrundinformation: siehe Teil 2, insbesondere die Kapitel über die kulturelle, soziale und biografische Dimension der Ernährung

6 „Verkostungen: Haben Sie Geschmack?“

Lernziele:

- Sensorische Bewertung von Lebensmitteln
- Lust auf Geschmack entwickeln
- Vielfalt an Geschmacksnuancen erspüren
- Erkenntnis, dass wir auch mit den Augen „essen“, uns der optische Eindruck aber auch täuschen kann

Beschreibung:

Die TeilnehmerInnen verkosten und bewerten vorbereitete Kostproben anhand einer schriftlichen Anleitung (Verkostungsprotokoll). Zwischen den Verkostungen soll der Gaumen mit Wasser ausgespült bzw. „neutralisiert“ werden. Im Anschluss werden die Ergebnisse in der Gruppe diskutiert, angeleitet durch Fragen. Mögliche Fragen: Wie ist es Ihnen beim Verkosten ergangen? Was ist aufgefallen? Was schmeckt besser? Warum?

Varianten:

Einfache Verkostung: Verschiedene Proben ohne Verpackung werden verkostet (z. B. drei verschiedene Erdbeerjoghurts, drei Äpfel, drei Milchsorten, drei Brotsorten ...).

Material: Proben, je Probe ein Teller bzw. Schälchen, Löffel, Messer, Bewertungsbögen, Schreibmaterial, Wasser und Gläser (zum Neutralisieren)

„Blind“ verkosten: Die TeilnehmerInnen werden in Zweiergruppen eingeteilt. Einer Person werden die Augen verbunden, und sie wird von der zweiten Person mit den Kostproben „gefüttert“, wobei sie zu erraten versucht, was ihr verabreicht wurde. Danach wird gewechselt.

Material: zwei Probensets mit je fünf Kostproben (Probeset 1: z. B. kleine Stücke von Äpfeln, gegarten Kartoffeln, Chips, Zwiebeln, Karotten .../Probeset 2: z. B. kleine Stücke von gegartem Kürbis, Glashaustomaten oder Gurken, Pommabär oder Ähnlichem, Extrawurstwürfel, Oliven ...), Teller, Löffel, Augenbinden, eventuell Nasenverschlüsse (Kluppen oder medizinische Nasenverschlüsse), Bewertungsbögen, Schreibmaterial, Wasser und Gläser (zum Neutralisieren)

Achtung: Bei Blindverkostungen unbedingt vorher abklären, ob Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten vorliegen!

Dreieckstest – für den ganz feinen Gaumen: Drei Proben werden vorbereitet, von denen jeweils zwei gleich sind. Die erste Aufgabe für die TeilnehmerInnen ist, die beiden gleichen Proben zu finden. Die zweite Aufgabe besteht darin, bei den unterschiedlichen sensorisch zu bewerten (Welche ist besser? Welche könnte „bio“ sein?). Als Unterstützung kann ein Verkostungsprotokoll verwendet werden.

Material: Proben (z. B. zwei Apfelsorten „bio“ und dieselbe Sorte aus konventionellem Anbau, zwei Zuckerkarotten konventionell und eine Zuckerkarotte „Bio“ ...), Teller, Schälchen, Löffel, Messer, Bewertungsbögen, Schreibmaterial, Wasser und Gläser (zum Neutralisieren)

Trainingsphase: Einstieg

Gruppengröße: bis 30 Personen

Dauer: ab 30 Minuten (je nach gewählter Verkostungsart)

Sozialform: Einzel- oder Kleingruppenarbeit

Hintergrundinformation: siehe Teil 2, insbesondere die Kapitel über Lebensmittelqualität sowie über die physiologische, soziale und individuelle Dimension der Ernährung

7 „Mit den Ohren essen – Geräuschbecher“

Lernziele:

- Sensibilisierung der Sinne
- Lebensmittel auf unterschiedliche Weise wahrnehmen

Beschreibung:

Kleine, undurchsichtige Dosen (z. B. leere Filmdosen) mit Lebensmitteln füllen (Mehl, Bohnen, Linsen, Getreide, Nüsse, Salz etc.). Wer errät durch Schütteln, was drinnen ist? Wenn alle geraten haben, Auflösung durch Öffnen der Dosen. Im Anschluss werden die Ergebnisse in der Gruppe diskutiert, angeleitet durch Fragen. Mögliche Fragen: Wie ist es Ihnen beim Hören ergangen? War es leicht, das Lebensmittel zu erkennen? Haben Sie schon einmal so intensiv an Lebensmitteln gehorcht? Woran erinnern Sie die Geräusche?

Variante:

Einer Person werden die Augen verbunden. Sie soll sich ganz aufs Hören konzentrieren und Geräusche erraten, die mit Lebensmitteln erzeugt werden. Mögliche Geräusche: ein Knäckebrötchen brechen, ein Glas mit Wasser füllen, in einen Apfel beißen, Nüsse knacken, eine Karotte abbrechen, eine Suppe löffeln, mit dem Schneebesen rühren...

Trainingsphase: Einstieg

Material: mindestens sechs undurchsichtige, verschließbare Dosen (z. B. Filmdosen), gefüllt mit Lebensmitteln

Gruppengröße: bis 15 Personen

Dauer: ca. 30 Minuten

Sozialform: Gruppenarbeit

8 „Riechen: Wer erkennt den Duft?“

Lernziele:

- Sensibilisierung der Sinne
- Lebensmittel auf unterschiedliche Weise wahrnehmen

Beschreibung:

Die TeilnehmerInnen schnuppern an undurchsichtigen Riechgläsern und versuchen zu erraten, welches Lebensmittel oder Gewürz in die Gläser gefüllt wurde. Im Anschluss werden die Ergebnisse in der Gruppe diskutiert, angeleitet durch Fragen. Mögliche Fragen: Wie ist es Ihnen beim Riechen ergangen? War es leicht, den Geruch zu erkennen? Woran erinnern Sie die Düfte?

Trainingsphase: Einstieg

Material: 10 bis 15 undurchsichtige Gläser (z. B. Gewürzgläser), gefüllt mit intensiv duftenden Lebensmitteln bzw. Gewürzen (Kaffee, Kokos, Zimt, Vanille, Pfefferminze, Gewürznelken, Curry, Kakao, Kümmel, Zitronenschale, Walnüsse ...)

Gruppengröße: bis 20 Personen

Dauer: ca. 30 Minuten (je nach Gruppengröße)

Sozialform: Einzel- oder Kleingruppenarbeit

Tipp: vgl. Methode (7) „Mit den Ohren essen“

9 „Ampel-Feedback“

Lernziele:

- Aktivierung bzw. Warming up mit theoretischen und praktischen Wissensfragen rund ums Essen
- Auflockerung oder Beginn einer inhaltlichen Weiterarbeit zum Thema

Beschreibung:

Jede/r TeilnehmerIn hat drei Karten in den Ampelfarben Gelb, Grün und Rot). Der/die KursleiterIn lesen Fragen vor. Wenn die TeilnehmerInnen zustimmen, zeigen sie die grüne Karte, wenn sie die Frage verneinen, zeigen sie die rote Karte, wer unentschieden ist, zeigt die gelbe Karte. Damit es lustig und schwungvoll ist, sollte die Entscheidung rasch getroffen werden. Nach Abschluss gibt der/die KursleiterIn die Auflösung. Anregende, wertschätzende Diskussionen sind erlaubt und erwünscht.

Mögliche Fragen: Gender Warming up

Ist das folgende Lebensmittel für Männer besser geeignet als für Frauen?

Schnitzel?	Schokolade?	Nudeln mit Tomatensoße?
Sushi?	Müsli?	Steak?
Rotwein?	Weißwein?	Fischstäbchen?
Brokkoliauflauf?		

Auflösung: Alle Lebensmittel sind für beide Geschlechter gleichermaßen geeignet. Zuschreibungen sind kulturell und sozial geprägt.

Mögliche Fragen: Küchenprofi Warming up

Welche der folgenden frisch zubereiteten Gerichte sind für die „schnelle Küche“ geeignet (in weniger als 30 Minuten fertig am Tisch)?

Nudeln mit Käsesoße?	Brathuhn?	Griechischer Bauernsalat?
Müsli?	Marillenkuchen?	Pellkartoffeln mit Kräutertopfen?
Wok-Gerichte?	Palatschinken?	Kartoffelknödel?
Rindsbraten?	Milchshake?	Zucchinicremesuppe?

Variante:

Statt Heben von Ampel-Feedbackkarten können die TeilnehmerInnen durch Veränderung ihrer Position im Raum Antwort geben. Bei Zustimmung stellen sie sich in die eine Ecke des Raumes, bei Ablehnung in die gegenüberliegende Ecke, bei Unentschlossenheit in die Raummittle.

Variante der Fragestellung beim Gender Warming up:

Welches der folgenden Lebensmittel ist Ihrer Meinung nach bei Frauen beliebter als bei Männern. Achtung: Mann-Frau-Themen sind häufig Auslöser höchst anregender und kontroverser Diskussionen! (siehe auch Checkliste Kursgestaltung).

Trainingsphase: Hauptteil/Warming up

Material: pro TeilnehmerIn je eine gelbe, eine grüne und eine rote Karte

Gruppengröße: unbegrenzt

Dauer: ca. 15 Minuten

Sozialform: Gruppenarbeit

Hintergrundinformation: siehe Teil 2, insbesondere das Kapitel über die kulturelle Dimension der Ernährung

10 „Ernährungsquiz“

Lernziele:

- Wissen über Ernährung und Lebensmittel erwerben
- Aktivierung durch Wettbewerb
- Schnelles Agieren
- Teambildung

Beschreibung:

Die TeilnehmerInnen werden in zwei Gruppen geteilt (z. B. Frauen, Männer). Beide Gruppen wählen je eine/n SprecherIn und treten gegeneinander an. Die Gruppe, die die Antwort zuerst weiß, signalisiert dies, etwa durch Zeigen eines auffälligen Gegenstandes, und gibt dann Antwort. Ist die Antwort richtig, geht eine Nuss an die Gruppe. Ist die Antwort falsch, hat die zweite Gruppe die Chance, richtig zu antworten und noch eine Nuss zu gewinnen.

Mögliche Fragen (Anregungen dazu in Teil 2 des Handbuchs):

Ernährungsgesellschaften und die Krebshilfe propagieren „5 am Tag“. Ist damit gemeint, wir sollen fünf Mahlzeiten pro Tag essen oder fünf Nüsse pro Tag oder fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag? (richtig: fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag)

- Für die Herstellung von einem Kilogramm Butter wird der Rahm von fünf Liter, zehn Liter oder 20 Liter Milch benötigt? (richtig: 20 Liter)
- 100 Gramm Vollmilkschokolade enthalten gleich viel Kalorien wie fünf Äpfel. Um diese Energie zu verbrauchen, muss man rund 20 Minuten, zwei Stunden oder 20 Stunden Rad fahren? (richtig: 2 Stunden)
- Hülsenfrüchte werden gern als „Fleisch des Feldes“ bezeichnet. Ist der Grund dafür ihr hoher Vitamingehalt, ihr hoher Eiweißgehalt oder ihr hoher Ballaststoffgehalt? (richtig: hoher Eiweißgehalt) Mit rund 20 Prozent enthalten Bohnen, Linsen und Co ungefähr so viel Eiweiß wie Fisch und Fleisch!
- Orangenplantagen werden bewässert. Für die Erzeugung von einem Liter Orangensaft werden in Florida rund zehn Liter, 100 Liter oder 1.000 Liter Wasser benötigt? (richtig: 1.000 Liter)
- Lebensmitteltransporte verbrauchen viel Energie: Der Flugzeugtransport von einem Kilo Kiwis aus Neuseeland (ca. 20.000 Kilometer entfernt) verbraucht gleich viel Energie wie der Transport von 68 Kilo, 680 Kilo oder 6.800 Kilo Obst aus der Region (100-Kilometer-Distanz per LKW)? (richtig: 6.800 Kilogramm)
- Ein Bio-Lebensmittel erkennen Sie an der Bezeichnung „aus biologischer Landwirtschaft“ oder „aus naturnahem Anbau“ oder „aus kontrollierter Landwirtschaft“? (richtig: „aus biologischer Landwirtschaft“; Bezeichnungen wie „naturnah“, „traditionell“ oder „kontrolliert“ sind Fantasiebezeichnungen)
- In einem Liter Limonade versteckt sich eine Zuckermenge von 17, 37 oder 70 Zuckerwürfeln? (richtig: 37 Zuckerwürfel)

Trainingsphase: Hauptteil/Warming up

Material: Sack voller Nüsse, Nussknacker

Gruppengröße: bis 20 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten

Sozialform: Gruppenarbeit

11 „Kleine Mengenlehre“

Lernziele:

- Erkenntnis, dass die Verpackungsgröße Einfluss auf die Einschätzung der enthaltenen Menge und damit bei vielen Menschen auch auf die Verzehrmenge hat

Beschreibung:

In vier Becher oder Gläser mit unterschiedlichem Durchmesser werden je 150 Milliliter Fruchtjoghurt gefüllt. Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert zu raten, welche Menge eine geeignete Portion für ein Dessert bzw. eine Zwischenmahlzeit ist, was zu wenig ist bzw. was eventuell zu viel ist. Nach der Stimmabgabe erfolgt die Auflösung – überall ist die gleiche Menge enthalten! – und die Diskussion des Ergebnisses.

Wichtig ist der Hinweis, dass die Verpackungsgröße mitbestimmt, wie viel Menschen von einem Lebensmittel/einer Speise auf einmal essen. Größere Behälter verführen zu mehr Konsum, kleinere Behälter erscheinen auch als „ganze“ Portion. Als Anschauungsobjekte für die Diskussion können Fruchtjoghurts in verschiedenen Packungsgrößen mitgebracht werden (z. B. 120 ml, 200 ml, 250 ml, 500 ml).

Trainingsphase: Hauptteil/Warming up

Material: vier Becher oder Gläser mit unterschiedlichem Durchmesser, 600 Milliliter Fruchtjoghurt, Fruchtjoghurtverpackungen in verschiedenen Größen (z. B. 120 ml, 200 ml, 250 ml, 500 ml)

Gruppengröße: bis 20 Personen

Dauer: ca. 15 Minuten

Sozialform: Einzelarbeit, Plenum

Hintergrundinformation: siehe Teil 2, insbesondere das Kapitel über die ökonomische und politische Dimension der Ernährung

12 „Werbung wirkt“

Lernziele:

- Wirkungsweise und Symbolwerte von Werbung erkennen und analysieren
- Empfänglichkeit für Werbung erkennen und analysieren
- Eigene Konsummacht erkennen
- Persönliche Kriterien für Lebensmittelqualität erarbeiten

Beschreibung:

Den TeilnehmerInnen werden Werbeanzeigen von Lebensmitteln aus Zeitschriften ohne Produktbezeichnung und ohne Produktdarstellung gezeigt. Die Gruppe soll aufgrund der verwendeten Sujets, Farben etc. erraten, an welche Zielgruppe appelliert wird, welche emotionalen Bedürfnisse geweckt, welche Sehnsüchte angesprochen werden und für welches Lebensmittel geworben wird (z. B. Käse, Bonbons, Getränk, Wurst ...). Im Anschluss daran Diskussion über die Empfänglichkeit für Werbeaussagen und die eigene Konsummacht. Werbung ist versuchte Einstellungs- und Verhaltensbeeinflussung, die sich auf unsere Entscheidungskriterien beim Lebensmittelkauf auswirkt. Dafür benutzt sie Gedanken, Bilder, Metaphern, allegorische Figuren und Symbole, die möglichst viele Menschen ansprechen.

Tipp: Damit Sie als KursleiterIn nicht vergessen, für welches Produkt auf den Anzeigen geworben wird, nummerieren Sie die Anzeigen und legen Sie eine Liste mit den Lösungen an!

Variante:

Gemeinsames Erarbeiten von persönlichen Kriterien für Lebensmittelqualität auf einem Plakat als Abschluss

Trainingsphase: Hauptteil/Warming up

Material: 20 Werbeanzeigen von Lebensmittelwerbungen, bei denen die Produktbezeichnung oder Produktdarstellung weggeschnitten sein sollte, Plakat, Plakatstifte

Gruppengröße: bis 20 Personen

Dauer: ca. 30 Minuten

Sozialform: Gruppenarbeit

Hintergrundinformation: siehe Teil 2, insbesondere das Kapitel über die politische und ökonomische Dimension der Ernährung

13 „Ernährungstagebuch“

Lernziele:

- Überdenken des eigenen Essverhaltens hinsichtlich Gesundheit und Wohlbefinden bzw. hinsichtlich selbst- und fremdbestimmter Ernährungsentscheidungen

Beschreibung:

Den TeilnehmerInnen notieren, was sie gegessen haben bzw. essen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, ob sie mit ihrem Essverhalten zufrieden sind bzw. was sie gern verändern/verbessern möchten. Danach erfolgt eine Auswertung, die jede/r für sich machen kann, oder eine Diskussion in der Gruppe. Mögliche Fragen:

- Ist Ihnen das Ausfüllen leicht gefallen?
- Sind Sie mit Ihrem Essverhalten zufrieden? Warum? Warum nicht?
- Überlegen Sie, wer oder was die „Macht über Ihren Magen“ hat und damit bestimmt, was bei Ihnen auf den Tisch kommt! Ist dies das Angebot der Kantine, das Angebot im Supermarkt, bestimmte Familienmitglieder, die einfach nur bestimmte Speisen essen wollen? Oder fühlen Sie sich in Ihrem Essverhalten so selbstbestimmt, dass Sie wirklich nur essen, was Sie selbst auch gern möchten?

Varianten:

Mein gestriger Esstag: Die TeilnehmerInnen bekommen eine Vorlage (siehe Beispiel) und werden eingeladen, rückblickend alles zu notieren, was sie am Vortag gegessen und getrunken haben.

Ernährungstagebuch: Die TeilnehmerInnen bekommen eine Vorlage (siehe Beispiel) und werden eingeladen, in den nächsten drei Tagen alles zu notieren, was sie täglich essen und trinken.

Zeitanalyse: Ergänzen Sie beim Ernährungstagebuch die Spalte Zeitaufwand (geschätzter Zeitbedarf für Einkauf, Vor- und Zubereitung der Speisen, für den Verzehr der Speisen, für das Abräumen und den Abwasch). Damit lässt sich eine Ist-Analyse für den Zeitbedarf der „Ernährung“ anschließen.

Budgetplanung: Ergänzen Sie beim Ernährungstagebuch die Spalte Budgetbedarf (tatsächlicher bzw. geschätzter Kostenaufwand für die einzelnen Mahlzeiten). Damit lässt sich ein Überblick über die tatsächlichen Kosten der „Ernährung“ gewinnen. Im Anschluss sollte eine Diskussion bzw. Gruppenarbeit zur Frage folgen: Wie kann ein geschmackvoller und kostengünstiger Speiseplan für eine Woche aussehen?

Allgemeine Hinweise zum Ausfüllen:

- Notiert werden alle Speisen, Getränke und gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel, die konsumiert wurden bzw. werden.
- Es soll auch der Zeitpunkt des Verzehrs protokolliert werden.
- Wichtig sind alle Mahlzeiten und auch die Kleinigkeiten zwischendurch.
- Wenn eine ganz Mahlzeit ausfällt, soll dies ebenfalls notiert werden.
- Am Ende des Tages wird auch notiert, ob bzw. welche Art von Bewegung wie lange auf dem Programm gestanden ist (eine Stunde Spazieren, ½ Stunde Joggen, ½ Stunde Rad fahren ...).

Hinweise zur Beschreibung der Mahlzeiten:

- Beschreiben Sie die Art des verzehrten Lebensmittels/der verzehrten Speise so genau wie möglich:
- Zubereitungsart (gegrillt, gekocht, gedünstet, frittiert, gebraten ...)
- Markenname bei Fertiggerichten

- Beschreibung der Kekse/Süßigkeiten (Butterkekse, Biskotte, Waffel mit Nussfülle, Krapfen, Biskuitkuchen mit Obst ...)
- Art der Lebensmittel: Käse (z. B. Bergkäse 45 % Fett i. Tr. ...), Fisch (Forelle, Fischstäbchen ...), Wurst (Salami, Bergsteiger ...), Fleisch (Schweinschnitzel mager, Jungrind-Vorderes, Putenbrust ...)
- Mengenangaben bitte so genau wie möglich! (Gramm, Dekagramm, Viertelliter, Teelöffel oder Esslöffel/gestrichen oder gehäuft, handtellergroße Schnitzel, hühnereigroße Erdäpfel, kleine Schöpfer Reis, tennisballgroße Knödel ...)

Beispiel: Montag 10. 1. 2006

Mahlzeit	Zeit	Speise/ Menge	Getränke	Situation	Motiv fürs Essen
Frühstück	7:00	2 Scheiben Vollkornbrot (handtellergroß, ca. 1 cm dick) mit 1 TL Butter, 1 TL Marmelade, 2 Blatt Edamer (30 % Fett i. Tr.)	1 Tasse Kräutertee (ca. 200 ml) 1 TL Honig 1 Glas Orangensaft (200 ml)	allein am Küchentisch Radio (Morgen-Journal)	geht schnell, am Morgen hab ich immer Hunger
2. Frühstück	8:30	3 Butterkekse	1 Tasse Kaffee, 1 TL Zucker, 3 EL Milch ¼ l Wasser	Büro, Tagesbesprechung mit Kollegin	lieb gewordene Tradition
Jause	10:00	1 Fruchtjoghurt (180 g, 3,6 % Fett i. Tr.), 1 Apfel	¼ l Apfelsaft gespritzt	Büro	gehetzt, nebenbei
Mittagessen	12:30	1 Frittatensuppe, 1 Portion Lasagne, Krautsalat	¼ l Mineral-wasser	in der Kantine	das gab es heute halt ...
Jause	15:00	1 Apfeltasche (Bäcker)	¼ l Wasser	Büro	brachte die Kollegin
Zwischendurch	16:00	3 Pralinen	¼ l Apfelsaft gespritzt	Beim Tippen	Frust!
Bewegung	keine				

Trainingsphase: Hauptteil

Material: Fragebogen, eventuell PC (Excel-Programm)

Gruppengröße: unbeschränkt

Dauer: Auswertung ca. 30 bis 40 Minuten

Sozialform: Einzelarbeit, Plenum

14 „Essbiografie“

Lernziele:

- Reflexion der eigenen Essensgewohnheiten und Ereignisse, Umstände etc., die diese geprägt haben
- Förderung der Wertschätzung des Andersseins durch Entdecken von Besonderheiten und Gemeinsamkeiten

Beschreibung:

Die TeilnehmerInnen zeichnen auf einem Plakat eine Linie, die ihr Leben darstellt. Darauf werden wichtige Daten von der Kindheit bis heute markiert (Geburt, Schulanfang, Berufsbeginn ...). Dann beschäftigen Sie sich anhand dieser Zeitlinie ihrer Lebensbiografie mit Fragen wie:

- Welche Mahlzeit hat meine Kindheit geprägt?
- Welche Essens- und Nahrungsregeln wirken heute noch immer? Was hat sich verändert? Was habe ich gern gehabt? Was habe ich abgelehnt?
- Wie weit ist mein Essen selbst- oder fremdbestimmt?
- Wie häufig habe ich am Tag gegessen?

Die jeweiligen Ergebnisse werden im Plenum präsentiert.

Diese Methode erfordert eine gute Vertrauensbasis in der Gruppe.

Variante:

Die TeilnehmerInnen beschäftigen sich anhand der Zeichnung mit prägenden Lebensabschnitten, um herauszufinden und sich daran zu erinnern, wie damals gegessen wurde (z. B. Kindergartenfest, Einschulung, Firmung, Internatszeit, Hochzeit, Wohnungseinweihung, Geburt des ersten Kindes, Taufe ...). Hier geht es auch darum, interkulturelle Unterschiedlichkeiten und Gemeinsamkeiten zu finden.

Trainingsphase: Hauptteil

Material: Flipchartpapier und Farbstifte

Gruppengröße: bis 15 Personen

Dauer: 90 Minuten (je nach Gruppengröße)

Sozialform: Einzelarbeit und Präsentation im Plenum

Hintergrundinformation: siehe Teil 2, insbesondere die Kapitel über Lebensmittelqualität sowie über die physiologische, soziale und individuelle Dimension der Ernährung

15 „Ein Kochbuch gestalten“

Lernziele:

- Auseinandersetzung mit den eigenen Ernährungsbedürfnissen
- Schritte zur Realisierung im Alltag setzen
- Auseinandersetzung mit Essgewohnheiten anderer Menschen und Kulturen
- Teamfähigkeit entwickeln
- Planungs- und Organisationskompetenz stärken
- Fachkompetenzen erweitern (Sprache, EDV etc.)

Beschreibung:

Die TeilnehmerInnen wählen für sie passende (kann heißen: wohlschmeckend, alltagstauglich, schnelle Küche, preisgünstig, familiengerecht ...) Rezepte aus und stellen damit ein persönliches Kochbuch zusammen. Dabei sind je nach Rahmenbedingungen ganz unterschiedlich aufwendige Varianten möglich. Zur Vorbereitung ist die Auseinandersetzung mit den persönlichen Essgewohnheiten und Essbedürfnissen sinnvoll (siehe Methoden „Ernährungstagebuch“, „Essbiografie“). Zum Abschluss können die Rezepte bzw. Kochbücher präsentiert, besprochen und eventuell auch vermarktet werden.

Der Aufwand für diese Methode kann ganz den jeweiligen Rahmenbedingungen angepasst werden: Von groß und umfassend als Projekt bis zu ganz unaufwendig (ein Lieblingsrezept) ist alles möglich.

Varianten:

Für EDV-Kurse: Die TeilnehmerInnen recherchieren im Internet nach für sie passenden Rezepten und gestalten damit am Computer mit Text- und Bildbearbeitungsprogrammen ein persönliches Kochbuch, das auch ausgedruckt und in einer Mappe zusammengestellt oder gebunden werden kann.

Für Sprachkurse: Es werden Rezepte in der jeweiligen Sprache gesucht und ausgewählt. Wenn keine Computer zur Verfügung stehen, können auch Kochbücher (zum Kopieren, Abschreiben) und Zeitschriften in der jeweiligen Sprache verwendet werden. Der Fokus verschiebt sich dementsprechend zum Kennenlernen der Küche anderer Kulturen.

Für Persönlichkeitstrainings: Eine Gruppe gestaltet gemeinsam ein Kochbuch mit jeweils spezifischem Ziel.

Mögliche Zielsetzungen: Diversity Trainings – Offenheit gegenüber anderen Esskulturen, Gemeinschaftsbildung zwischen TeilnehmerInnen aus verschiedenen Kulturen; Gender Trainings – Reflexion der Essgewohnheiten, Vorlieben, Rollen etc. von Männern und Frauen.

Trainingsphase: Hauptteil

Material: Computer, Drucker, Internetzugang, Kochbücher und Kochzeitschriften, eventuell Mappen

Gruppengröße: bis zu 20 Personen

Dauer: ein bis mehrere Kurstage

Sozialform: Einzelarbeit, Kleingruppe, Plenum

16 „Eine Speise zubereiten“

Lernziele:

- Auseinandersetzung mit den eigenen Ernährungsbedürfnissen
- Schritte zur Realisierung setzen
- Zubereitungstechniken ausprobieren
- Sinne und Wahrnehmung schärfen
- Erleben und Reflektieren der eigenen Rolle in einem Team
- Kochen und Essen als Wert, Bereicherung und Möglichkeit des kreativen Gestaltens erleben

Beschreibung:

Die TeilnehmerInnen bereiten gemeinsam eine (einfache) Speise zu. In der Vorbereitungsphase wird besprochen, welche Speise das sein soll, danach werden die Aufgaben verteilt (Einkauf, Zubereiten, Tisch decken, Tisch abräumen, Küche aufräumen). Dann wird die Speise zubereitet (z. B. Brotaufstrich, Obstsalat, Gemüsestücke mit Dip, Suppe, Salat). Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert, alle Sinneseindrücke (Riechen, Fühlen ...) und die Tätigkeiten (Schneiden, Mischen ...) aufmerksam wahrzunehmen. Danach wird gemeinsam gegessen. Das Essen soll schön gestaltet und bewusst genossen werden. Im Anschluss werden die Erfahrungen aus dieser Übung in der Gruppe reflektiert.

Diese Übung kann – je nach den vorhandenen Möglichkeiten und Ressourcen – ganz einfach oder auch aufwendiger mit mehreren Speisen gestaltet werden. Auch virtuell kochen ist möglich, dabei werden wie bei einem Planspiel die Rollen verteilt, die Aufgaben besprochen etc.

Variante 1:

Die Zutaten werden vorgegeben (z. B. saisonale Gemüse), alle müssen verwendet werden.

Variante 2:

Die Speise darf nicht mehr als z. B. einen Euro pro Person kosten. Viele weitere Varianten und Vorgaben sind möglich.

Trainingsphase: Hauptteil

Material: (Tee-)Küche bzw. zumindest Wasseranschluss, Lebensmittel, Geschirr, Tischtuch, Servietten, Kerzen, Blumen ...

Gruppengröße: 12 bis 15 Personen

Dauer: je nach Speise ab zwei Stunden

Sozialform: Gruppenarbeit

17 „Exkursion in einen Lebensmittelbetrieb“

Lernziele:

- Wissen über Lebensmittelerzeugung erwerben
- Förderung der Organisationsfähigkeiten

Beschreibung:

Die TeilnehmerInnen wählen einen Lebensmittelerzeugungsbetrieb (Bäckerei, Bauernhof, Gewerbe- und Industriebetrieb) und arrangieren einen Exkursionstermin. Es werden Fragen gesammelt, die vor Ort von Interesse sein können. Im Anschluss an die Exkursion werden die Eindrücke und Informationen im Plenum diskutiert und aufgearbeitet.

Variante:

Diese Methode ermöglicht auch die Erforschung und Diskussion von Anforderungen und Arbeitsbedingungen in Betrieben. Auch Praktikumsplätze können so gefunden werden. Diese Aspekte sind in den Fragensammlungen zu berücksichtigen.

Trainingsphase: Hauptteil

Material: Fragensammlung auf Flipchart oder Kärtchen

Gruppengröße: bis 15 Personen

Dauer: Vorbereitung 60 Minuten (je nach Gruppengröße)

Sozialform: Gruppenarbeit und Plenum

Hintergrundinformation: siehe Teil 2, insbesondere die Kapitel über Lebensmittelqualität sowie über die politische, ökonomische und ökologische Dimension der Ernährung

18 „Basar der Esskulturen“

Lernziele:

- Vielfalt der verschiedenen Zugänge und Geschmacksvorlieben kennenlernen
- kulturspezifische Zusammenhänge wahrnehmen und wertschätzen lernen
- Förderung von Kreativität durch genussvolle Darbietung von Nahrungsmitteln
- Sensibilisierung der Sinne
- Projektmanagement schulen
- Planungs- und Organisationsfähigkeiten stärken

Beschreibung:

Ein Teil der TeilnehmerInnen baut mehrere Stände mit unterschiedlichen Lebensmitteln aus verschiedenen Kulturen auf, während der andere Teil von einem Stand zum anderen geht und sich über die Essgewohnheiten der unterschiedlichen Kulturen informiert.

Mögliche Fragen: Was wird zum Frühstück, zu Mittag oder am Abend üblicherweise gegessen? Welche Speisenfolgen gibt es zu besonderen Anlässen? Wie riechen, schmecken Esswaren? Wie greifen sie sich an und wie hören sie sich an?

Diese Methode ist besonders empfehlenswert für heterogene Gruppen unterschiedlicher kultureller Herkunft.

Variante Veranstaltungsorganisation:

Die TeilnehmerInnen kreieren im Hinblick auf die thematischen Kursinhalte eine Veranstaltung oder ein Fest, bei dem das Essen einen wichtigen Faktor darstellt. Dabei können unterschiedliche Kulturen und Essgewohnheiten besonders berücksichtigt werden, indem jede Kultur mit ihren Speisen vertreten ist. Je nach budgetären und zeitlichen Gegebenheiten gibt es auch die Möglichkeit, nur ein Picknick zu veranstalten.

Trainingsphase: Hauptteil

Material: Raum, Lebensmittel, Geschirr, Dekorationsmaterial, eventuell PC und Internetzugang

Gruppengröße: bis 15 Personen

Dauer: 30 bis 60 Minuten (je nach Gruppengröße) bzw. ab zwei Stunden für eine Veranstaltung

Sozialform: Gruppenarbeit

Hintergrundinformation: siehe Teil 2, insbesondere die Kapitel über die kulturelle, soziale und biografische Dimension der Ernährung

19 „Club Pro & Contra“

Lernziele:

- Vielfalt der verschiedenen Zugänge und Geschmacksvorlieben von unterschiedlichen Personen und Kulturen wahrnehmen und wertschätzen lernen
- Übung von Überzeugungsargumentationen und Einsatz von Abgrenzungsmöglichkeiten
- Förderung der Fähigkeit, sich in andere Zugänge und Rollen hineinversetzen zu können und dadurch einen weiteren Blickwinkel zu gewinnen

Beschreibung:

Hier handelt es sich um ein Rollenspiel. Einzelne Kärtchen werden mit jeweils einer ungewöhnlichen Vorliebe oder einer Abneigung beschrieben (z. B. „geröstete Heuschrecken schmecken besonders lecker“, „frisches Brot schmeckt eklig“). Danach werden die TeilnehmerInnen in Kleingruppen eingeteilt, die verdeckt ein Kärtchen ziehen. Die Aufgabe besteht darin, dass in der jeweiligen Gruppe Argumente gesammelt werden, die einerseits andere überzeugen sollen und andererseits entgegengesetzten Meinungen standhalten können. Danach wird im Plenum der Club Pro & Contra eröffnet, an dem sich die übrige Gruppe mit ihren Meinungen beteiligt. Es entsteht dadurch ein Diskussionsforum. Im Anschluss werden im Plenum die Erfahrungen zu den unterschiedlichen Fragestellungen ausgearbeitet.

Mögliche Fragen: Was habe ich daraus gelernt? Wie geht es mir mit entgegengesetzten Meinungen? Wie habe ich es geschafft, für meine Überzeugung einzustehen? Welche Argumentationen waren hilfreich, welche waren kontraproduktiv?

Diese Übung erfordert sprachliche Kompetenz. Alle TeilnehmerInnen müssen der jeweiligen Landes- bzw. Kurs Sprache mächtig sein.

Trainingsphase: Hauptteil

Material: Kärtchen, beschriftet mit ungewöhnlichen Vorlieben oder Abneigungen

Gruppengröße: bis 15 Personen

Dauer: 30 bis 45 Minuten (je nach Gruppengröße)

Sozialform: Gruppenarbeit/Kleingruppen/Plenum

Hintergrundinformation: siehe Teil 2, insbesondere die Kapitel über die kulturelle, soziale und biografische Dimension der Ernährung

20 „Wir gehen einkaufen“**Lernziele:**

- Lebensmitteleinkäufe dem Haushaltsbudget anpassen können
- Identifizieren persönlicher Kaufkriterien für Lebensmittel

Beschreibung:

Die TeilnehmerInnen bilden zwei Gruppen. Jede Gruppe erhält die gleiche Einkaufsliste für ein mehrgängiges Menü für vier Personen. Die eine Gruppe hat die Aufgabe, die Lebensmittel besonders kostengünstig auszuwählen und das dafür nötige Gesamtbudget zu ermitteln. Die zweite Gruppe hat die Anforderung, besonders qualitätsbewusst auszuwählen und das dafür nötige Gesamtbudget zu ermitteln. Preisrecherchen erfolgen mittels Werbeprospekten und Online-Shops von Supermärkten und Lebensmittelhändlern oder vor Ort in den Läden (z. B. als Übung bis zum nächsten Kurstag). Danach werden die beiden „Einkäufe“ verglichen, und zwar hinsichtlich Kosten, Qualität, Müllaufkommen etc. Als Abschluss werden gemeinsam Kaufkriterien für Lebensmittel erarbeitet und persönlich gewertet. Im Sinne von „Was ist mir persönlich besonders wichtig?“ geht es um Preis, ökologische Erzeugung, Geschmack, Marke und andere Kriterien.

Trainingsphase: Hauptteil

Material: Werbeprospekte von verschiedenen Handelsketten, PCs mit Internetzugang

Gruppengröße: 30 Personen

Dauer: mindestens 60 Minuten

Sozialform: Kleingruppenarbeit, Plenum

Hintergrundinformation: siehe Teil 2, insbesondere das Kapitel über die ökonomische und politische Dimension der Ernährung

21 „Die ganze Welt im Einkaufskorb“

Lernziele:

- Verfügbare Informationen über Lebensmittel (Hinweise im Supermarkt, Etikett etc.) auswerten und in die eigenen Kaufentscheidungen einbeziehen
- Erkenntnis, dass Kauf- bzw. Ernährungsentscheidungen ökologische, soziale und gesundheitliche Konsequenzen haben
- Erkenntnis, dass KonsumentInnen Macht beim Einkauf haben

Beschreibung:

Die/der KursleiterIn bringt einen Einkaufskorb mit Obst und Gemüse mit (z. B. Zitrone, Apfel, Birne, Banane, Mandarine, Tomate, Knoblauch, Paprika, Dörrzwetschen, Kiwi ...). Die TeilnehmerInnen sollen erraten, aus welchem Herkunftsland die verschiedenen Früchte kommen bzw. wie viele Kilometer sie ungefähr transportiert wurden. Danach erfolgt die Auflösung, die von der TrainerIn auf einem Plakat vorbereitet werden muss. Es wird gemeinsam eine Summe gebildet.

Lebensmittel werden heute Tausende Kilometer transportiert. Das ist möglich, weil die Transportkosten nur etwa ein Prozent vom Regalpreis ausmachen. Der steigende Verkehr schafft ein zunehmendes Umweltproblem. Weit transportierte Früchte sind zudem meist unreif geerntet, länger gelagert und enthalten damit auch weniger wertgebende Inhaltsstoffe. Im Anschluss an die Übung Diskussion zu folgenden möglichen Fragen:

- Wie beeinflusst unser derzeitiger Lebensstil das Ausmaß der Lebensmitteltransporte?
- Welche Lebensmittel werden weit transportiert, welche stammen aus der Region?
- Welche Lebensmittel sind aus der Region erhältlich, haben aber Konkurrenzprodukte, die unnötig weit transportiert wurden?
- Wie können wir umweltfreundlicher einkaufen/essen?

Variante:

Analysieren Sie den ganz normalen Wocheneinkauf in Bezug auf den Weg, den die Lebensmittel transportiert werden müssen. Versuchen Sie eine Alternative mit regionalen Lebensmitteln zusammenzustellen, die trotzdem alles beinhaltet, was Sie haben möchten.

Trainingsphase: Hauptteil

Material: Korb mit frischem Obst und Gemüse, Arbeitsblätter, Landkarte, Plakat mit der Auflösung

Tipp: Die Herkunft der Früchte ist am Obst- bzw. Gemüseregal im Supermarkt bzw. am Marktstand gekennzeichnet, bei verpackter Ware findet man diese Angaben am Etikett. Die Transportentfernungen können als Zirka-Maß mittels Atlas erhoben und aufgelistet werden.

Gruppengröße: unbeschränkt

Dauer: ca. 40 Minuten

Sozialform: Einzelarbeit, Plenum

Hintergrundinformation: siehe Teil 2, insbesondere das Kapitel über die ökologische Dimension der Ernährung

22 „Bitter-süße Schokolade“

Lernziele:

- Überdenken fairer und unfairer Handels-, Arbeits- und Produktionsbedingungen
- Erkenntnis, dass Kauf- bzw. Ernährungsentscheidungen soziale Konsequenzen haben
- Erkenntnis, dass die KonsumentInnen Macht beim Einkauf haben

Beschreibung:

Die TeilnehmerInnen bilden fünf Gruppen. Jede Gruppe bekommt ein Kärtchen, auf dem ihre Spielidentität angegeben ist (1. Kakaobauern/-bäuerinnen; 2. KakaohändlerInnen; 3. LieferantInnen von Milch, Zucker, Papier; 4. VertreterInnen der Schokoladehersteller; 5. HändlerInnen). Jede Gruppe erhält zusätzlich einen leeren Teller. Auf einem weiteren Teller liegen 40 auf Zahnstocher aufgespießte Stückchen Schokolade. Sie repräsentieren den Gesamtwert der erzeugten Schokolade.

In einer Besprechungsphase klärt jede Gruppe, wie viele Stückchen von den insgesamt 40 Stück Schokolade ihnen ihrer Meinung nach für ihre Arbeit an der Schokoladeproduktion zusteht. Jede Gruppe wählt nun eine/n SprecherIn, die/der durch Strohhut (Bäuerin/Bauer), Jutesack (KakaohändlerIn), Papierhut (LieferantIn für weitere Zutaten), Krawatte (SchokoladefabrikantIn), Schürze (HändlerIn) in der jeweiligen Rolle erkennbar wird.

In einer Diskussionsrunde der GruppensprecherInnen erklärt zuerst der Kakaobauer/die Kakaobäuerin, warum ihm/ihr welche Anzahl an Schokostücken zusteht. Er/Sie darf die Anzahl dann auf den Teller der Gruppe nehmen. Danach kommt der/die KakaohändlerIn zu Wort. Auch er/sie legt seine Forderungen dar, argumentiert diese und nimmt die entsprechende Anzahl auf den Teller. So wird reihum vorgegangen, bis keine Schokolade mehr zum Verteilen da ist. Wer an der Reihe ist, wenn keine Schokolade mehr da ist, darf sich die Schokolade von fremden Tellern nehmen, muss dies aber begründen. Nach einer Einigung oder wenn die Argumente ausgehen, wird das Spiel beendet. Anschließend gibt der/die KursleiterIn die Lösung mittels Plakat bekannt, auf dem die tatsächlichen Verhältnisse auf dem Weltmarkt dargestellt sind: Handel 12 Stück, Schokofirma 16 Stück, Lieferanten für weitere Zutaten 4 Stück, Kakaohändler 6 Stück, Kakaobauern 2 Stück.

Abschließend wird über das Thema diskutiert und fair gehandelte Schokolade vorgestellt.

Trainingsphase: Hauptteil

Material: Schokolade für 40 Stück, 40 Zahnstocher, sechs Teller, Kärtchen mit der Beschreibung der Gruppen, Strohhut, Jutesack, Papierhut, Krawatte, Schürze, Plakat mit der Auflösung, Schokolade mit Fairtrade-Gütesiegel, Informationsmaterial zu Fairtrade

Gruppengröße: 30 Personen

Dauer: ca. 60 Minuten

Sozialform: Kleingruppenarbeit, Plenum

Hintergrundinformation: siehe Teil 2, insbesondere das Kapitel über die ökonomische und politische Dimension der Ernährung

Quellenangabe: Diese Übung wurde von Südwind/Wien entwickelt, www.oneworld.at/swagentur/start.asp

23 „Kulinarisches Abschlussgeschenk“

Lernziel:

- Wertschätzendes Feedback

Beschreibung:

- Jede/r TeilnehmerIn bekommt von der Kursleitung oder von den anderen TeilnehmerInnen ein kulinarisches Abschlussgeschenk überreicht, etwa ein Rezept oder eine Frucht (z. B. Apfel, Zwetschke, Nuss ...) – nach dem Motto: „Der Kurs möge Früchte tragen!“

Trainingsphase: Abschluss

Material: Früchte oder Blätter mit Rezepten

Gruppengröße: unbegrenzt

Dauer: ca. 5 Minuten

Sozialform: Plenum

Hintergrundinformation: siehe Teil 2, insbesondere die Kapitel über die kulturelle und soziale Dimension der Ernährung

24 „Gedeckte Tafel“**Lernziel:**

- Wertschätzendes Feedback
- Individuelles Zusammenfassen der im Kurs gewonnen Erfahrungen durch das Finden geeigneter kulinarischer Metaphern

Beschreibung:

Die Tische werden zu einer Tafel zusammengestellt. Auf der Tafel ist Endlospapier wie ein Tischtuch befestigt. Die TeilnehmerInnen sitzen wie eine Tischgesellschaft um die Tafel. Jede/r wird aufgefordert, an ihrem/seinem Platz ein Gedeck zu zeichnen, belegt mit Speisen, die eine Metapher für das im Kurs Erlernte sind.

Mögliche Bilder: Reis mit Gemüse, Fleisch und Salat extra – steht für: „ich habe viel Unterschiedliches gelernt, muss es für mich allerdings erst verbinden“; farbenfroher gemischter Salat – steht für: „es war lustvoll, bunt und ich habe viele wichtige Vitamine bekommen“ ...)

In einer Abschlussrunde präsentieren alle der Reihe nach ihre kulinarische Metapher und teilen die Gedanken dazu mit.

Trainingsphase: Abschluss

Material: Rolle Endlospapier, viele Buntstifte oder Wachskreiden

Gruppengröße: bis 20 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten (je nach Gruppengröße)

Sozialform: Einzelarbeit, Plenum

25 „Erntewagen – Müllwagen“

Lernziel:

- Persönliches Feedback für die Gruppe sichtbar machen
- „Reiche Ernte“ als ermutigender Abschluss

Beschreibung:

Im Kursraum werden zwei Plakate aufgehängt. Auf einem ist ein Erntewagen skizziert, auf dem anderen ein Müllwagen. Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert, in den Erntewagen alles zu notieren, was sie aus dem Kurs als „Ernte“ mit nach Hause nehmen. In den Müllwagen wird notiert, womit aus dem Seminar sie sich in Zukunft nicht belasten wollen.

Zuletzt betrachtet die Gruppe die gefüllten Plakate. Der/die KursleiterIn zieht ein Resümee.

Trainingsphase: Abschluss

Material: Plakate mit Erntewagen und Müllwagen, Plakatstifte

Gruppengröße: bis 20 Personen

Dauer: ca. 15 Minuten (je nach Gruppengröße)

Sozialform: Plenum

Fallstudien - Pilottests

Die Pilottests wurden in drei verschiedenen Ländern – Frankreich, Österreich, Schweden – und unterschiedlichen Zielgruppen durchgeführt. Die Ergebnisse waren durchwegs positiv. Die Trainerinnen fanden den Ansatz praktikabel und die Informationen im Handbuch nützlich. Die Methoden waren gut in die jeweiligen Kurse zu integrieren und konnten leicht an die konkreten Bedürfnisse angepasst werden.

Fallstudie 1: Jobexpress – Bewerbungstraining für Erwachsene (Österreich)

Inhalt: Stellensuche, Bewerbungsunterlagen erstellen, Verhaltenstraining im Bewerbungsgespräch, soziale Kompetenz trainieren

Dauer: sechs Wochen Gruppentraining/vier Tage pro Woche/vier Stunden pro Tag; ein- bis zweimal in der Woche Einzelgespräche für jeweils 50 Minuten

TeilnehmerInnen: fünf Frauen und fünf Männer zwischen 38 und 55 Jahren

Sozialer Hintergrund: von akademisch gebildet bis HilfsarbeiterIn; multikulturelle Gruppe: zwei TürkInnen, drei SerbokroatInnen, zwei ÖsterreicherInnen, ein Albaner, zwei Slowaken

Kompetenzen: sehr unterschiedlich; abgebrochenes Studium – Maturaniveau – Facharbeiterausbildung – Grundschulabschluss – sekundärer Analphabetismus; EDV-Fachausbildung bis keine EDV-Kenntnisse; deutsche Sprachkenntnisse von sehr gut bis mäßig

Trainerin: 43 Jahre, seit zehn Jahren als freiberufliche Trainerin und psychologische Beraterin in der Erwachsenenbildung tätig, am Thema Ernährung persönlich sehr interessiert

Verwendete Methoden:

- Ernährungsquiz (10): Einstimmung in das Thema
- Essbiografie (14): Bewusstmachen des eigenen Essverhaltens in guten und schlechten Zeiten, Fokus auf der Wichtigkeit von genussvollem Essen in Krisenzeiten
- Kochbuch (15): mit dem PC umgehen lernen (Recherchearbeit im Internet, Kopier- und Einfügevorgänge von Bildern in Word-Dateien sowie Schreiben im Word und Zusammenfügen von mehreren Dateien zu einem Gesamtwerk), kulturelle Ausgrenzungen durch vernetztes und ergänzendes Arbeiten beseitigen (unter dem Motto: Essen verbindet), Selbstwertgefühl stärken

Der Prozess in der Gruppe:

Anfänglich herrschte eher Skepsis, besonders im Hinblick auf die fehlenden PC-Kenntnisse. Nach den ersten Einführungsstunden unter Einbeziehung der bereits vorhandenen Ressourcen in der Gruppe veränderte sich Skepsis in Neugier. Durch das Mitbringen und Finden von Rezepten aus der jeweils eigenen Kultur fügte sich die Gruppe immer mehr ineinander und erkannte schmackhafte Gemeinsamkeiten. Das gemeinsame Produkt „Kochbuch“ wurde sehr positiv bewertet. Am Ende des Projekts wurde gemeinsam gegessen und gefeiert.

Feedback der TeilnehmerInnen:

„Das Kochbuch ist ein besonderes Geschenk an uns alle mit bleibender Erinnerung an die Erfahrungen im Kurs.“ – „Wir wissen und verstehen kulturell jetzt mehr voneinander.“ – „Es erfüllt uns mit Stolz, dass wir die Scheu vor dem PC verloren haben.“ – „Wir haben erkannt, wie wichtig genussvolles Essen besonders in schweren Zeiten ist.“

Feedback der Trainerin:

Durch die vielen Unterschiede war die Gruppe anfänglich schwierig zu leiten. Das Thema Essen hat dazu beigetragen, einen gemeinsamen Nenner zu finden. Darauf aufbauend war das Projekt „Kochbuch“ besonders hilfreich, um die TeilnehmerInnen zu motivieren, Hindernisse effektiv zu überwinden und ein gemeinsames Ziel zu verwirklichen. Besonders beeindruckend war, mit welchem Elan alle am Werk waren. Widerstände und negative Denkweisen wurden aufgelockert und das Selbstwertgefühl aller wurde gestärkt. Ein gelungenes Projekt, das ganz viel Spaß gemacht hat.

Fallstudie 2: „Konsensus“ – Kochkurs für Erwachsene mit physischen und/oder psychischen Behinderungen (Schweden)

Inhalt: verschiedene Lebensmittel kennenlernen, Kochen lernen, Ernährungslehre, soziale Grundkompetenzen

Dauer: 18 Wochen, jeweils einmal pro Woche für 2,5 Stunden

TeilnehmerInnen: acht Frauen, sieben Männer von 25 bis 62 Jahren

Sozialer Hintergrund: alle TeilnehmerInnen haben physische und/oder psychische Beeinträchtigungen.

Trainerinnen: 41 und 43 Jahre, arbeiten seit sechs Jahren mit dieser Zielgruppe, sind am Thema Ernährung persönlich interessiert

Verwendete Methoden:

- Karottenpantomime (2): Einstimmung in das Thema
- Was bin ich? (4): Beschäftigung mit Geschmackserlebnissen, selbstständig eine Wahl treffen können, soziales Gruppentraining
- Ampelfeedback (9): Erkunden der eigenen Beziehung zu Lebensmitteln, Feststellen des Wissensstands der TeilnehmerInnen, Basis für den weiteren Kurs
- Kleine Mengenlehre (11): Sinn für Größen- und Mengenverhältnisse entwickeln
- Ernährungstagebuch (13): Bewusstmachen von Essgewohnheiten, Anregen von Verbesserungen, um den Kurs noch besser auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen abstimmen zu können
- Eine Speise zubereiten (16): Durchführen einer komplexen Aufgabe lernen (vom Rezept über die Einkaufsliste und Verteilung der Aufgaben in der Gruppe bis zum Kochen, Tischdecken und Gestalten der gemeinsamen Mahlzeit), Stärken der Teamfähigkeit
- Gedeckte Tafel (24): um Feedback zu erhalten und Kursergebnisse optisch sichtbar zu machen

Feedback der TeilnehmerInnen:

Die Reaktion war sehr positiv, die TeilnehmerInnen schätzten vor allem die praktischen Übungen und die Möglichkeit, gemeinsam eine Mahlzeit zu zelebrieren. Die theoretischeren Übungen – wie das Ernährungstagebuch – waren weniger beliebt.

Feedback der Trainerinnen:

Für die Arbeit mit dieser speziellen Zielgruppe ist ein geeigneter pädagogischer Ansatz in Kombination mit erfahrenen TrainerInnen sehr wichtig. An der Folkuniversitetet sind diese Voraussetzungen erfüllt. Das Handbuch und die Methodensammlung ist für diese Arbeit sehr gut geeignet, die Übungen lassen sich gut einbauen. Sie nützen den TeilnehmerInnen in Hinblick auf ihre alltägliche Ernährung und stärken gleichzeitig ihr Selbstwertgefühl. Die Gruppe sollte eher klein sein (nicht mehr als acht Personen), manchmal ist es nötig, die Anleitung zu den Übungen zu wiederholen, damit die Teilnehmerinnen sie gut verstehen können.

Fallstudie 3: Coaching für Sozialhilfe-BezieherInnen (Frankreich)

Inhalt: Beschäftigungsfähigkeit entwickeln, soziale Kompetenzen stärken, persönliche Ressourcen herausfinden und individuelle Pläne entwickeln

Dauer: drei Monate, ein halber Tag pro Woche

TeilnehmerInnen: sechs Frauen, zwei Männer von 27 bis 44 Jahren

Sozialer Hintergrund: alle TeilnehmerInnen sind arbeitslos, manche hatten noch nie einen regulären Job; viele Probleme in gesundheitlicher, finanzieller, psychischer Hinsicht; sozial starke Benachteiligung, ohne Ausbildung bzw. mit sehr niedriger Qualifikation

Trainerin: 44 Jahre, langjährige Erfahrung mit sozial benachteiligten Zielgruppen, Trainingserfahrung in Afrika, am Thema Ernährung persönlich interessiert

Verwendete Methoden:

- Fragen für den Anfang (1): Einstimmung in das Thema
- Riechen: Wer erkennt den Duft? (8): Sinnesschulung
- Ampel-Feedback mit Gender-orientierten Fragen (9): Erkunden der eigenen Beziehung zu Lebensmitteln, Feststellen des Wissensstands der TeilnehmerInnen, Basis für den weiteren Kurs
- Werbung wirkt (12): Hinterfragen der eigenen Einkaufsgewohnheiten, Anregen des kritischen Denkens
- Ernährungstagebuch (13): Bewusstmachen von Essgewohnheiten, Anregen von Verbesserungen
- Essbiografie (14): um der Entstehung von persönlichen Essgewohnheiten auf die Spur zu kommen
- Eine Speise zubereiten (16): Durchführen einer komplexen Aufgabe lernen (vom Rezept über die Einkaufsliste und Verteilung der Aufgaben in der Gruppe bis zum Kochen, Tischdecken und Gestalten der gemeinsamen Mahlzeit), Stärken der Teamfähigkeit

Der Prozess in der Gruppe:

Am Beginn eines Gruppentags gab es ein gemeinsames Frühstück und Zeit zum Ankommen und für erste Gespräche. Der Prozess verlief sehr positiv. Die TeilnehmerInnen waren sehr engagiert, kamen gut miteinander aus und wurden sehr schnell zu einer Gruppe. Sie konnten Komplexe bezüglich ihres schlechten sozialen Status ablegen und fühlten sich als Personen wertgeschätzt.

Feedback der TeilnehmerInnen:

Die Reaktion war sehr positiv. Die TeilnehmerInnen waren sehr interessiert daran, neue Geschmäcker und andere Ernährungsweisen zu entdecken. „Viele Übungen haben Spaß gemacht.“ – „Es war gut, aus dem Sozialhilfe-Kontext rauszukommen.“ – „Wir haben gelernt, wie man gut und günstig essen kann.“ – „Ich habe den Markt für mich entdeckt.“ – „Wir konnten über etwas anderes reden, nicht immer nur über Probleme.“

Feedback der Trainerinnen:

Ein großer Erfolg: Es entstand ein freier Raum, in dem die TeilnehmerInnen neues Selbstwertgefühl entwickeln konnten. Sie waren sehr engagiert und bildeten eine gute Arbeitsgruppe. Viele Fähigkeiten und Stärken kamen zum Vorschein, auf denen wir für die Arbeitssuche aufbauen können. TeilnehmerInnen, die sehr deprimiert waren, bekamen ein neues Bild von sich selbst und ihren Möglichkeiten.

Teil 4

Literatur und

Links

Die folgenden Materialien und Links wurden bei der Zusammenstellung der Guidelines berücksichtigt. Auf der Projekt-Homepage www.food-literacy.org finden Sie in jeder Projektsprache weiterführende Informationen und Links.



Teil 1 - Warum Food Literacy?

- Beer, Sigrid (2004): REVIS/Zum Grundlagenverständnis für die Standard- und Curriculum-Entwicklung, Paderborner Schriften zur Ernährungs- u. Verbraucherbildung 1
- Brunner, Karl-Michael/Schönberger, Gesa U. (Hg.) (2005): Nachhaltigkeit und Ernährung, Frankfurt
- Eberle, Ulrike, u.a. (2005): Nachhaltige Ernährung. Ziele, Problemlagen und Handlungsbedarf im gesellschaftlichen Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit, Diskussionspapier Nr. 4, www.ernaehrungswende.de
- EU Kommission (2001): Memorandum über Lebenslanges Lernen, http://europa.eu.int/comm/education/policies/III/II_de.html
- Hayn, Doris/Empacher, Claudia (Hg) (2004): Ernährung anders gestalten, München
- Kickbusch, Ilona (2001): Health literacy: adressing the health and education divide. In: Health Promotion International, Vol 16, No. 3, 2001
- Oltersdorf, Ulrich/ Gedrich, Kurt (2001): Ernährungsziele unserer Gesellschaft: die Beiträge der Ernährungsverhaltenswissenschaft, www.agev-rosenheim.de
- Slow Food Editore (1998): Dire Fare Gustare. Percorsi di educazione del gusto nella scuola
- Spiekermann, Uwe (2005): Warum scheitert Ernährungskommunikation? Vortrag auf dem 8. aid-Forum am 11. Mai 2005, Bonn
- www.ernaehrungswende.de

Teil 2 - Ernährungsalltag heute

- Barlösius, Eva (2005) Ernährung. In: Stephan Beetz, Kai Brauer und Claudia Neu (Hg.) Handwörterbuch zur ländlichen Gesellschaft in Deutschland. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 64-71.
- Campos, PF (2004) The obesity myth: why America´s obsession with weight is hazardous to your health. New York, Gotham Books
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (Hg.) (2004) Ernährungsbericht 2004. Bonn.
- Elmadfa, I. und E. Weichselbaum (Eds.) (2005) European Nutrition and Health Report. Forum of Nutrition Vol. 58. Karger: Basel.
- Rützler, Hanni (2003): Future Food – Die 18 wichtigsten Trends für die Esskultur der Zukunft. Zukunftsinstitut Kelkheim.
- Setzwein, Monika (2003) Was ist Ernährungskultur? Ein Diskussionsbeitrag. In: IAKE Mitteilungen, Heft 11.
- Stieß, Immanuel und Doris Hayn (2005) Ernährungsstile im Alltag. Ergebnisse einer repräsentativen Untersuchung. Diskussionspapier Nr. 5. Institut für sozial-ökologische Forschung, Frankfurt am Main.
- Trichopoulou, Antonia, Androniki Naska and Tina Costacou (2002) Disparities in food habits across Europe. (DAFNE III Group) In: Proceedings of the Nutrition Society, 61, 553-558.
- http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/index_en.htm
- www.who.int/dietphysicalactivity/en

Die soziale Dimension der Ernährung

- Barlösius, Eva/Feichtinger, Elfriede et al. (Hg.) (1995): Ernährung in der Armut: gesundheitliche, soziale und kulturelle Folgen in der Bundesrepublik Deutschland, Berlin
- Karmasin, Helene (1999): Die geheime Botschaft unserer Speisen. Was Essen über uns aussagt, München
- Neumann, Gerhard/Wierlacher, Alois/Wild, Rainer (Hg.) (2001): Essen und Lebensqualität. Natur- und kulturwissenschaftliche Perspektiven, Frankfurt/M.; New York
- Prahl, Hans-Werner/Setzwein, Monika (1999): Soziologie der Ernährung, Opladen
- Setzwein, Monika (2004): Ernährung – Körper – Geschlecht, Wiesbaden
- www.agev.net
- www.food-and-culture.de

Die biographische Dimension der Ernährung

- Heindl, Ines (2005) Einflüsse der Ernährung auf die kindliche Entwicklung. www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Ernaehrung/s_1090.html
- Keil, Annelie (2002) Frisch auf den Tisch des Lebens – Essen mit Leib und Seele. Nicht der Mund isst – der ganze Mensch isst. In: Ingeborg Jahn und Ulla Voigt (Hg.) Essen mit Leib und Seele. Bremer Volkshochschule, Beiträge zur Erwachsenenbildung. Edition Temmen: Bremen. S. 27-36.
- Methfessel, Barbara (2003) Biographie und Lernen. In: Haushalt & Bildung, Jg. 80, Heft 1, S. 32-42.
- Methfessel, Barbara (2004) Esskultur und familiale Alltagskultur. www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Ernaehrung/s_1311.html

Die physiologische Dimension der Ernährung

- aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V., Bonn und Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn (2005): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE, Heft 1016
- Antonovksy, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE): DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau/Braus Verlag, 2000
- Heseke, H.(2005): Neue Aspekte der Ernährungsbildung, Neuer Umschau Buchverlag
- Imadfa I, Weichselbaum E (eds) (2005): European Nutrition and Health Report. 2004, Forum Nutrition, Basel, Karger
- von Koerber, K.; Männle, T.; Leitzmann, C.(2004): Vollwert-Ernährung, Haug Verlag, Stuttgart, 10. vollständig neu überarbeitete und erweiterte Auflage
- www.aid.de
- www.was-wir-essen.de
- www.dge.de
- www.oege.at
- www.eufic.org/gb/home/home.htm

Die ökonomische und politische Dimension der Ernährung

- Brunner, Karl-Michael; Schönberger, Gesa U. (Hg.) (2005): Nachhaltigkeit und Ernährung, Frankfurt
- Bundesministerium für Bildung und Forschung (2005): So schmeckt die Zukunft, Berlin, Bezug: books@bmbf.bund.de
- GfK Nürnberg e.V.: European Consumer Study 2004, <http://www.gfk.de/> (20.7.2005)
- Hayn, Doris; Empacher, Claudia (Hg.) (2004): Ernährung anders gestalten, München
- Lutzenberger, José; Gottwald Franz-Theo (1999): Ernährung in der Wissensgesellschaft, Frankfurt/New York
- Politische Ökologie, Nr. 73-74 (2001): Es ist angerichtet, München
- VEÖ: Der Reiz der Veränderung. Wie Ernährungstrends das Kauf- und Essverhalten beeinflussen, Tagungsband Wien, 17. Juni 2005, Bezug: veoe@veoe.org
- www.bund.net
- www.slowfood.com
- www.foodwatch.de
- www.fairtrade.at

Die ökologische Dimension der Ernährung

- aid infodienst (2003): Lebensmittel aus ökologischem Landbau. Heft 1218
- aid infodienst (2003): Ökologischer Landbau. Grundlagen und Praxis. Heft 1070
- Brunner, Karl-Michael; Schönberger, Gesa U. (Hg.) (2005): Nachhaltigkeit und Ernährung, Frankfurt
- „die umweltberatung“ (Hg.) (2002): Öko-Check der Ernährung, St. Pölten
- Engelman, Robert; LeRoy, Pamela (1996): Mensch, Land!, Hannover
- Enquete-Kommission „Schutz der Erdatmosphäre“ des Deutschen Bundestages (Hg.) (1994): Schutz der Grünen Erde, Bonn
- Jungbluth, Niels (2000): Umweltfolgen des Nahrungsmittelkonsums – Beurteilung von Produktmerkmalen auf Grundlage einer Ökobilanz. Berlin
- Politische Ökologie (2001), Es ist angerichtet, Nr. 73-74
- UNO (2002): Armut in Wohlstand umwandeln, www.uno.de
- Von Koerber, Karl; Männle, Thomas; Leitzmann, Claus (2004): Vollwert-Ernährung, Stuttgart
- Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie (2005): Fair Future, München
- www.oekolandbau.de
- www.umweltberatung.at

Bildung à la carte!

Wer kann die Ergebnisse des Projektes nutzen?

Institutionen der Erwachsenenbildung und –beratung

Institutionen der Gesundheits- und KonsumentInnenbildung

Institutionen mit Angeboten im Bereich der Ernährungsbildung

TrainerInnen

BeraterInnen

SozialarbeiterInnen

Alle, die ihr Wissen um Ernährung selbst erweitern und dieses weitergeben wollen.



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser, die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben