

»Food Literacy«  
als Querschnittsaufgabe für die Erwachsenenbildung

## KULINARISCHE KOMPE- TENZ ENTWICKELN

**Claudia Müller / Maike Groeneveld / Margret Büning-Fesel**

Beim Thema »Essen« kann jeder mitreden. Deshalb eignet es sich besonders zur Schaffung eines angenehmen Klimas überall da, wo einander unbekannte Menschen – gleich aus welchem Kulturkreis, welcher sozialen Schicht und welchen Alters – zusammentreffen, also auch in Veranstaltungen der Erwachsenenbildung. Zugleich besteht beim Thema Ernährung Nachholbedarf. Zunehmende Fehlernährung in sozial benachteiligten Milieus ist nur ein Indikator für sinkende Ernährungskompetenz. Deshalb hat es sich ein EU-Projekt zur Aufgabe gemacht, beide Perspektiven auf das Thema zu verschränken. Ergebnis ist das Konzept »Food Literacy«. Vorgeschlagen wird, gute und richtige Ernährung als Querschnittsthema in der Erwachsenenbildung zu etablieren. Danach ist nicht anzustreben, eigene Veranstaltungen dem Thema zu widmen, sondern unabhängig von Veranstaltungsform und -thema »Ernährung« zu thematisieren und so zu einer »kulinarischen Kompetenzentwicklung« beizutragen.

»Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Und was gibt es zum Mittagessen?« So bringt der österreichische Kabarettist Josef Hader die fundamentale Bedeutung des Essens auf den Punkt. Für viele Menschen wird es allerdings immer schwieriger, ihren Ernährungsalltag zu bewältigen. Aufgrund der gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Entwicklungen verändern sich die Ansprüche an seine Gestaltung. Dies zeigen unter anderem die Ergebnisse des Forschungsprojektes Ernährungswende.



[www.ernaehrungswende.de](http://www.ernaehrungswende.de)

Dem Verbraucher steht eine große Vielfalt an Lebensmitteln zur Verfügung, und das Angebot erweitert sich ständig. Auch die Serviceangebote der Verkaufsstätten und Außer-Haus-Anbie-

ter werden immer vielfältiger. Lebensmittel und Mahlzeiten sind rund um die Uhr erhältlich. Diese Angebotsvielfalt fordert vom Verbraucher laufend Entscheidungen, wobei die Zahl der Handlungsoptionen stetig zunimmt. In Familienhaushalten verlangen die Anforderungen der Berufswelt ein hohes Maß an Koordinationsleistung. Dabei konkurriert der Bereich Ernährung mit anderen, ebenfalls zeitaufwändigen Tätigkeiten, zum Beispiel Medienkonsum, um diese Ressource. Hierdurch verringert sich das Zeitbudget für den Ernährungsbereich (vgl. Eberle et al. 2005).

Die Speisenzubereitung samt Einkauf soll daher heute schnell und einfach erfolgen. Das Bedürfnis nach Vereinfachung und Entlastung hat zur Folge, dass die Zubereitung der Nahrung zunehmend außer Haus verlagert

wird, was auch die Zahlen der »Trendstudie Food« zeigen (vgl. Haydn et al. 2005; ZMP 2006). Der Privathaushalt »produziert« immer weniger selbst, er delegiert die ersten Stufen der Nahrungsherstellung an Handwerk und Industrie. Dies erfordert zusätzliche Kompetenzen für die Beurteilung der Verfahren der industriellen Lebensmittelherstellung, der Kennzeichnung von und den Umgang mit vorgefertigten Lebensmitteln.

### »Steigende Anforderungen – sinkende Kompetenzen«

Während die Anforderungen zur Bewältigung des Ernährungsalltags steigen, sinken auf der anderen Seite die Kompetenzen. Ernährungskompetenz beinhaltet neben Kenntnissen über die Zusammensetzung der Nahrung unter anderem auch das Wissen über die richtige Aufbewahrung und Zubereitung von Lebensmitteln. Bislang liegen keine detaillierten Studien über die Veränderungen der Ernährungskompetenzen vor, aber es gibt einige Hinweise für einen Rückgang dieser Fähigkeiten (vgl. Hayn et al. 2005). In einer repräsentativen Befragung waren jüngere Personen beispielsweise weniger von ihren Kochkompetenzen überzeugt als ältere Generationen: Nur 60 Prozent der unter 25-Jährigen bewerteten ihre Kochkünste als gut oder sehr gut, 30 Prozent fanden, dass sie weniger oder gar nicht gut kochen können (vgl. Stieß/Hayn 2005). Ähnliche Ergebnisse zeigte bereits auch die Iglo-Forum-Studie '95 (vgl. Iglo-Forum 1995). Hayn u.a. (2005) kommen zu der Schlussfolgerung: Je jünger und kleiner die Haushalte, desto geringer sind die Kochkenntnisse.

Das geringere Zeitbudget, aber auch veränderte Rollenmuster erschweren offensichtlich die Weitergabe von ernährungsrelevanten theoretischen Kenntnissen und praktischen Fertigkeiten im Elternhaus (vgl. Eberle u.a. 2005). So zeigen die Zeitbudgeterhe-

<b>Möglicher Nutzen für Institutionen, Veranstalter, Trainer und Berater:</b>
• Essen ist ein aktuelles Thema, das alle anspricht.
• Rund um dieses Thema lassen sich neue Kursangebote entwickeln.
• Über das Thema Essen können wichtige Gruppenprozesse positiv gestaltet werden.
• Food Literacy hilft, positiv mit kulturellen und sozialen Unterschieden umzugehen.
<b>Möglicher Nutzen für Teilnehmer und Klienten:</b>
• Zum Thema Essen können alle Teilnehmer etwas in den Kurs einbringen.
• Durch Food Literacy können Selbstbewusstsein, Eigenverantwortung und Erlebnisfähigkeit gestärkt werden.
• Das Thema Essen wirkt gemeinschaftsbildend und fördert Toleranz gegenüber anderen.
<b>Möglicher Nutzen für die Gesellschaft: Food Literacy ...</b>
• ... will einen Beitrag zu gesellschaftlich erwünschten und notwendigen Zielen wie Nachhaltigkeit und Gesundheit leisten,
• ... hilft Kosten zu vermeiden, die durch ernährungsbedingte Krankheiten entstehen,
• ... zeigt Wege zu bildungsfernen und sozial benachteiligten Personen auf.

Einige Vorteile von Food Literacy (vgl. Schnögl u.a. 2006b)

bungen, dass Kinder und Jugendliche deutlich weniger an Arbeiten wie Kochen, Tisch decken oder Geschirrspülen beteiligt sind als früher (vgl. Meier 2004).

Die Abnahme der Ernährungskompetenz trifft nicht nur auf junge Menschen zu. Dies gilt insbesondere für sozial benachteiligte Personengruppen (vgl. Lehmkuhler 2002), die zudem von der Ernährungsaufklärung kaum erreicht werden. Die zunehmende Fehlernährung in sozial benachteiligten Schichten ist hierfür ein Anzeichen.

### »Food Literacy – eine Chance für die Erwachsenenbildung«

Diese Diskrepanz zwischen wachsenden Anforderungen und sinkenden Kompetenzen spürt nicht nur nahezu jeder Einzelne in seinem Ernährungsalltag. Zunehmend betreffen die Konsequenzen auch die Gesellschaft insgesamt. Daraus ergibt sich eine Chance für die Erwachsenenbildung: Essen und alles, was damit zusammenhängt, wird zum »bildungswürdigen« Thema. An dieser Stelle setzt das Sokrates-Grundtvig-Projekt »Food Literacy« an.

Food Literacy ist definiert als »die Fähigkeit, den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten«. Diese

Fähigkeit zu fördern, ist das vorrangige Ziel des gleichnamigen EU-Projektes. Es versteht sich als Beitrag zu einer Ernährungskultur, die auf Nachhaltigkeit, individuelle Selbstbestimmung und Freude am Essen setzt. An dem Projekt sind aus acht verschiedenen europäischen Ländern zwölf Institutionen aus den Bereichen Erwachsenenbildung, Verbraucherschutz und Ernährungswissenschaft beteiligt.

Die Projektkoordination liegt beim österreichischen Weiterbildungsinstitut BEST (Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH, Wien) und der Initiative Geschmacksbildung in Kooperation mit Slow Food Wien. Der aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. in Bonn hat maßgeblich an der Entwicklung der Materialien mitgearbeitet und ist verantwortlich für die Bekanntmachung des Projektes in Deutschland.

Food Literacy will dazu anregen, das Thema Essen als »Vehikel« zu nutzen, um beispielsweise kulturelle und soziale Unterschiede zu überwinden oder Gruppenprozesse positiv zu gestalten. Dies bietet sich zum Beispiel in Sprachkursen mit Migranten an. Gleichzeitig kann das Thema Essen mit seinen emotionalen Komponenten motivieren und nachhaltigen Lernerfolg bringen, beispielsweise wenn es

in der Schuldnerberatung mit dem Thema Haushaltsbudget verknüpft wird. Zentrales Anliegen ist es, die Teilnehmer für das Thema Essen zu sensibilisieren. Wenn sie darüber hinaus motiviert werden, sich bewusst mit ihrem Ernährungsalltag auseinanderzusetzen, ist bereits viel erreicht.

### »Gute Erfahrungen in Pilotprojekten«

In Österreich, Frankreich und Schweden wurden Pilottests mit unterschiedlichen Zielgruppen durchgeführt. Ein Beispiel: In Wien sollten im März 2006 zehn Langzeitarbeitslose unterschiedlicher Herkunft (Albanien, Österreich, Serbien, Slowakei und Türkei) im Auftrag des Arbeitsmarktservice in einer sechswöchigen Schulung »beschäftigungsfähig« gemacht werden. Die Stärkung des Selbstbewusstseins und das Erkennen persönlicher Fähigkeiten gehörten ebenso zu den Zielen wie die Vermittlung von EDV-Grundkenntnissen für die Erstellung von Bewerbungsunterlagen. Zu Beginn prägten gegenseitiges Unverständnis und eine negative Haltung gegenüber Gruppenmitgliedern anderer Kulturen die Atmosphäre. Die Trainerin schlug vor, gemeinsam am PC ein Kochbuch zu gestalten. Nach anfänglicher Skepsis begann ein Austausch, die Teilnehmer entdeckten Gemeinsamkeiten bei den Speisen und lernten kulturelle Unterschiede kennen und sie zu akzeptieren. Gleichzeitig erlernten sie den Umgang mit dem Computer, recherchierten im Internet und erstellten Seiten für das gemeinsame Kochbuch. Am Ende des Kurses gab es ein Büfett, für das alle ihre Lieblingsspeisen mitbrachten. Die Trainerin berichtete: »Das Feedback war überwältigend positiv. Die Teilnehmer haben nicht nur gelernt, was im Kurs vorgesehen war. Sie haben erkannt, wie wichtig Essen für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit ist, haben Anregungen für den eigenen Ernährungsalltag erarbeitet, aber auch

**Aus dem Handbuch: »Gedeckte Tafel«***Lernziele*

- wertschätzendes Feedback,
- individuelles Zusammenfassen der im Kurs gewonnenen Erfahrungen durch das Finden geeigneter kulinarischer Metaphern.

*Beschreibung*

Die Tische werden zu einer Tafel zusammengestellt. Auf der Tafel ist Endlospapier wie ein Tisch Tuch befestigt. Die Teilnehmer sitzen wie eine Tischgesellschaft um die Tafel. Jeder wird aufgefordert, an 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 Wachskreide  
Gruppengröße: bis 20 Personen  
Dauer: ca. 45 Minuten je nach Gruppengröße

Weitere Informationen unter

 [www.food-literacy.org](http://www.food-literacy.org)

Teamfähigkeit und Toleranz gegenüber anderen entwickelt.« Eine erfolgreiche Schulung also mit »Mehrwert« – ganz im Sinne von Food Literacy (vgl. Schnögl 2006a).

Die inhaltliche Arbeit an dem Projekt ist mittlerweile beendet. Das Ergebnis »Handbuch und Toolbox« steht auf der Internetseite [www.food-literacy.org](http://www.food-literacy.org) zum kostenlosen Download in acht verschiedenen Sprachen zur Verfügung. In dem Handbuch wird das Konzept von Food Literacy erläutert, und der heutige Ernährungsalltag und die Dimensionen der Ernährung werden dargestellt. Die Toolbox enthält 25

Methoden für die konkrete Kursgestaltung sowie hilfreiche Tipps für die Vermittlung von Food Literacy. Die Bandbreite der Einsatzmöglichkeiten reicht von Anregungen für das Kennenlernen der Teilnehmer bis zu umfassenden Vorschlägen für längere Kurseinheiten. Die Methoden sind teilweise sinnlich orientiert (z.B. »Mit den Ohren essen«), umfassen aber auch Exkursionen oder die intensive Beschäftigung mit der eigenen Essbiographie. Jetzt geht es darum, die Idee bekannter zu machen. Dazu sind in diesem Jahr in allen beteiligten Partnerländern Workshops für Multiplikatoren in der Erwachsenenbildung und -beratung sowie weitere Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit geplant. Gemeinsam mit dem Deutschen Institut für Erwachsenenbildung veranstaltete der aid infodienst am 12. Juni ein Seminar für Multiplikatoren aus der Erwachsenenbildung.

**Literatur**

Eberle, U. u.a. (2005): Nachhaltige Ernährung: Ziele, Problemlagen und Handlungsbedarf im gesellschaftlichen Handlungsfeld Umwelt – Ernährung – Gesundheit (Diskussionspapier Nr. 4). Hamburg

Hayn, D./Empacher, C./Halbes, S. (2005): Trends und Entwicklungen von Ernährung im Alltag. Ergebnisse einer Literaturrecherche. Institut für sozial-ökonomische Forschung Frankfurt. URL: [www.isoe.de/reloadisoe.htm?personal/dhpers.htm](http://www.isoe.de/reloadisoe.htm?personal/dhpers.htm) (Stand: 30.04.2007)

Iglo-Forum (1995): Iglo-Forum-Studie '95. Kochen in Deutschland. Hamburg

Lehmkühler, S. (2002): Die Gießener Ernährungsstudie über das Ernährungsverhalten von Armutshaushalten (GESA): qualitative Fallstudien. Gießen (diss. masch.). URL: <http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2002/825/pdf/d020125.pdf> (Stand: 30.04.2007)

Meier, U. (2004): Zeitbudget, Mahlzeitenmuster und Ernährungsstile. In: DGE (Hrsg.): Ernährungsbericht. Bonn, S. 72–94

Schnögl, S. (2006a): Food Literacy! Schmackhafte Angebote für die Erwachsenenbildung und -beratung. In: IAKE Mitteilungen, H. 14, S. 49f.

Schnögl, S. u.a. (2006b): Schmackhafte Angebote für die Erwachsenenbildung und -beratung. Food Literacy. Handbuch und Toolbox. Wien

Stieß, I./Hayn, D. (2005): Ernährungsstile im Alltag. Ergebnisse einer repräsentativen Befragung (Diskussionspapier Nr. 5). Frankfurt a.M.

World Health Organization (WHO) (1998): Health Promotion Glossary. URL: [www.who.int/hpr/NPH/docs/hp\\_glossary\\_en.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf) (Stand: 30.04.2007)

Zentrale Markt- und Preisberichtsstelle für Erzeugnisse der Land-, Forst- und Ernährungswirtschaft GmbH (ZMP) (Hrsg.) (2006): Trendstudie Food. Gesellschaftlicher Wandel und seine Wirkung auf den Food-Bereich. Bonn

**Abstract**

*Ernährungsrelevante theoretische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten in der Zubereitung von Speisen nehmen immer mehr ab. Zugleich steigen die Anforderungen an die persönliche Ernährungskompetenz: Die Angebotsvielfalt fordert vom Verbraucher laufend Entscheidungen, und Zeitbudgets für Ernährung werden – in Konkurrenz zu Arbeits- und Mediennutzungszeiten – kleiner. Der Beitrag stellt die Konzeption eines Grundtvig-Projektes vor, das sich zum Ziel gesetzt hat, »Ernährung« zu einem Querschnittsthema zu machen. Ziel ist nicht primär, eigene Veranstaltungen zu diesem Thema zu etablieren, sondern innerhalb bestehender Angebote unterschiedlichster Provenienz Ernährung zum Lerngegenstand zu machen.*



Dr. Claudia Müller ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet freiberuflich als Fachjournalistin und -redakteurin.



Dr. Maike Groeneveld ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet freiberuflich als Fachjournalistin und Ernährungsberaterin.



Dr. Margret Büning-Fesel ist Geschäftsführender Vorstand des aid infodienst.

Kontakt: [m.buening@aid-mail.de](mailto:m.buening@aid-mail.de)