

Katrin Lütjen & Ulrike Johannsen

Aufsuchende Ernährungsbildung: Mit der Fahrradküche Teilhabe fördern und Ernährungsarmut begegnen

Die Fahrradküche ist ein mobiles, niedrighschwelliges Bildungsformat, das Ernährungsarmut begegnet, indem es Konsum- und Ernährungskompetenzen im Alltag stärkt. Eine formative Evaluation mit Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ($N = 34$) zeigt, dass vulnerable Gruppen effektiv erreicht werden können und Teilhabe gefördert werden kann. Allerdings gibt es Herausforderungen bei der Umsetzung und der nachhaltigen institutionellen Verankerung.

Schlüsselwörter: Verbraucher- und Ernährungskompetenz, niedrighschwellige Bildungsformate, vulnerable Gruppen, Partizipation

Outreach Nutrition Education: Promoting Participation and Tackling Food Poverty with the Bicycle Kitchen

The bicycle kitchen is a mobile, low-threshold educational format addressing food poverty by strengthening consumer and nutrition literacy. A formative evaluation with multipliers ($N = 34$) indicates that vulnerable groups may be reached and participation may be promoted. However, challenges remain regarding organizational efforts and long-term institutional anchoring.

Keywords: Food poverty, Consumer and nutrition literacy, low-threshold educational formats, vulnerable groups, participation

Peer-Review-Verfahren | eingereicht: 10.10.25 | angenommen: 01.12.25

1 Einleitung und Hinführung

Ernährungsarmut ist ein wachsendes gesellschaftliches Problem und eng mit sozialen Ungleichheiten verknüpft. Aktuell gelten rund 13,1 Millionen Menschen als armutsgefährdet (Statistisches Bundesamt [Destatis], 2024).

Nach EU-SILC¹ gilt eine Person als armutsgefährdet, wenn sie über weniger als 60 % des mittleren Äquivalenzeinkommens der Gesamtbevölkerung verfügt. 2024 lag dieser Schwellenwert für eine alleinlebende Person in Deutschland netto (nach Steuern und Sozialabgaben) bei 1 378 Euro im Monat (2023: 1 314 Euro); für Haushalte mit zwei Erwachsenen mit zwei Kindern unter 14 Jahren lag er bei 2 893 Euro im Monat (2023: 2 759 Euro; jeweils Äquivalenzeinkommen). (Destatis, 2024, o. S.)

Haushalte mit einem geringen Nettoeinkommen geben gegenüber besser situierten Haushalten einen überproportionalen Anteil ihres Budgets für Grundbedürfnisse wie

Ernährung, Wohnen, Energieversorgung und Mobilität aus. Gleichzeitig ist es diesen Personen nur schwer möglich, Rücklagen zu bilden als Sicherung für unvorhersehbare Situationen (Handelsverband Deutschland [HDE], 2023; Fratzscher, 2022).

Die eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten wirken sich unmittelbar auf die Ernährungspraxis aus. Beispielsweise zeigen Hohoff et al. (2022) in ihrer Studie, dass eine nachhaltige Ernährung für Kinder und Jugendliche mit dem ALG-II-Regelsatz für Lebensmittel nicht umsetzbar ist. Weiterhin berichten 22,4 Prozent der Haushalte in der MEGA-Kids-Studie, aufgrund finanzieller Engpässe nur eingeschränkten Zugang zu Lebensmitteln zu haben (Simmet et al., 2024). Damit wird deutlich, dass die finanziellen Faktoren ein wesentliches Risiko für Ernährungsarmut darstellen. Diese beschreibt eine unzureichende Ernährung, die sowohl *quantitativ*, aufgrund einer unzureichenden Versorgung mit Nahrungsmitteln, als auch *qualitativ*, bei ausreichender Kalorienzufuhr, jedoch wegen mangelnder Versorgung mit essenziellen Mikronährstoffen, auftreten kann. Neben den ökonomischen Einschränkungen spielt auch eine mangelnde Ernährungskompetenz für die Auswahl und Zubereitung der Nahrungsmittel eine Rolle (BMEL, 2024). In aktuellen Forschungs- und Fördervorhaben des BMEL wird derzeit dieser Zusammenhang systematisch untersucht: Ziel ist es, die Verschränkung von Einkommen, Ernährungskompetenz, Ernährungsgewohnheiten und Ernährungszustand genauer zu beschreiben und daraus politische sowie pädagogische Handlungsoptionen zur Verringerung von Ernährungsarmut abzuleiten.

Ernährungskompetenz geht weit über das alleinige Ernährungswissen hinaus und umfasst die Fähigkeit, das erworbene Wissen, die Erfahrungen und praktischen Fertigkeiten gesundheitsförderlich im Ernährungsalltag anzuwenden (Bünig-Fesel, 2008; Vidgen & Gallegos, 2014; Johannsen et al., 2019a; Kolpatzik & Zaunbrecher, 2020). Dass diese Kompetenzen in weiten Teilen der Bevölkerung unzureichend ausgeprägt sind, zeigt eine AOK-Studie aus dem Jahr 2020: Über die Hälfte der Befragten (53,7 Prozent) verfügt über inadäquate Ernährungskompetenzen. Schwierigkeiten treten insbesondere beim Vergleichen von Lebensmitteln hinsichtlich Zucker-, Salz- oder Fettgehalt sowie bei der Planung ausgewogener Mahlzeiten auf (Kolpatzik & Zaunbrecher, 2020). Besonders betroffen waren Männer, jüngere Erwachsene und Menschen mit niedriger schulischer oder beruflicher Bildung (Gose et al., 2021). Damit einher gehen gesundheitliche Risiken wie Übergewicht, Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 oder Mikronährstoffmangel („Hidden Hunger“) (Biesalski, 2013). Gleichzeitig wirkt Ernährungsarmut auf psychosozialer Ebene, indem gemeinsame Mahlzeiten, Restaurantbesuche oder andere Formen sozialer Teilhabe nicht mehr möglich sind (WBAE, 2020; Setznagel, 2020). Es wird deutlich, dass Ernährungsarmut nicht nur ein Problem der Nährstoffversorgung ist, sondern tiefgreifende soziale Exklusion nach sich zieht. Ernährungsarmut ist somit mehrdimensional und verknüpft ökonomische, gesundheitliche und gesellschaftliche Benachteiligung. Dies ist auch ein Grund dafür, dass es bislang keine direkten Prävalenzdaten zur Ernährungsarmut in Deutschland gibt. Wie das IN FORM-Verbundprojekt „Gemeinsam Ernährungsarmut begegnen“ diese vielschichtigen Ursachen aufgreift und adressiert, wird im Folgenden erläutert.

2 Theoretischer Hintergrund und Projektkontext

2.1 Projekt „Gemeinsam Ernährungsarmut begegnen“

Vor dem Hintergrund zunehmender Ernährungsarmut und der damit verbundenen gesundheitlichen und sozialen Ungleichheiten setzt das IN FORM-Verbundprojekt „Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget – gemeinsam Ernährungsarmut begegnen“ (05/2024–05/2027) an den besonderen Herausforderungen vulnerabler Zielgruppen an. Das Projekt zielt darauf ab, Ernährungsarmut entgegenzuwirken, indem es Wissen, ernährungspraktische Kompetenzen und in Ansätzen nachhaltige Ernährungsumgebungen gleichermaßen berücksichtigt. Dafür werden Bildungs- und Schulungsformate entwickelt und erprobt, die speziell auf die Lebenswelten vulnerabler Gruppen zugeschnitten sind. Das Konzept aus dem Praxisbeispiel Fahrradküche entstand im vorherigen IN FORM-Projekt „KlimaFood“. Im aktuellen IN FORM-Projekt wird das Konzept auf Ernährungsarmut ausgerichtet und der Transfer über Schulungen ausgestaltet. Die zu entwickelnden Formate stehen vor der doppelten Herausforderung, sowohl die strukturellen Ursachen als auch individuelle Handlungsspielräume zu adressieren. Sie müssen Ernährungs- und Gesundheitswissenschaft, Verbraucherbildung und Sozialforschung zusammenführen, zugleich aber niederschwellig, lebenswelt- und teilhabeorientiert gestaltet sein.

2.2 Kriterien für außerschulische Bildungsformate

Die Entwicklung wirksamer Bildungsformate erfordert ein komplementäres Rahmenwerk, das über die Wissensvermittlung hinausgeht. Im Folgenden werden neun Kriterien vorgestellt, die als theoretische Grundlage für die Konzeption und Evaluation von außerschulischer Ernährungs- und Verbraucherbildung dienen (Ortmann et al., 2025):

1. *Themenübergreifende Konzeption:* Die Bildungs- und Schulungsformate zur Verringerung von Ernährungsarmut sollen themenübergreifend konzipiert sein, da Ernährungsverhalten, Konsumentenkompetenz, Gesundheitsaspekte und finanzielle Rahmenbedingungen verzahnt wirken. Wissensvermittlung allein greift zu kurz, wenn nicht zugleich Haushaltsmanagement, Einkaufspraxis und ökonomische Entscheidungen adressiert werden. Konkret bedeutet dies, dass Lernarrangements realitätsnahe Aufgabenstellungen (z. B. budgetorientierter Einkauf, Zubereitung einfacher Gerichte) enthalten, damit die Teilnehmenden ihre Alltagsroutinen verändern können (BMEL, 2019; Lampmann et al., 2024).
2. Eine *wissenschaftsorientierte und reflexive* Grundhaltung ist Voraussetzung für belastbare Bildungsformate: Inhalte sollen evidenzbasiert vermittelt, Unsicherheiten offen benannt und kontroverse Befunde didaktisch aufgearbeitet werden, damit Teilnehmende informierte Urteile bilden können. Empirische Befunde, etwa zur Häufigkeit von Ernährungsunsicherheit in armutsgefährdeten Haus-

- halten, liefern nicht nur Themenprioritäten, sondern auch Anknüpfungen für Evaluationen und Wirkungsziele (Simmet et al., 2024; DGE, 2024).
3. *Handlungsorientierung und Empowerment* sind zentral, da Kompetenzentwicklung in diesem Feld primär über praktisches Tun, Rückmeldung und Erfolgserlebnisse erfolgt; einfache kognitive Inputs erzielen eine geringere Verhaltenswirkung als aktivierende Lernszenarien (Stationenarbeit, Experimente, „pädagogisches Kochen“²). Solche Zugänge stärken die Selbstwirksamkeit und die Bereitschaft zu nachhaltigen Verhaltensänderungen. Deshalb sollten Curricula standardmäßig handlungsorientierte Module (z. B. Hafer quetschen, sensorische Übungen) enthalten (Johannsen et al., 2023).
 4. *Institutionelle Anbindung und systemische Verankerung* sind für die Nachhaltigkeit von Bildungsangeboten entscheidend: Formate, die nur punktuell angeboten werden, erreichen selten strukturelle Wirkung; eine Integration in die Routinen von Schulen, Werkstätten, Wohngruppen, Tageseinrichtungen für Seniorinnen und Senioren oder in kommunale Quartiersangebote erhöht die Reichweite und Persistenz (BMEL & Bundesministerium für Gesundheit [BMG], 2019). Es zeigt sich, dass organisatorische Einbettung, Fortbildungen für Mitarbeitende und die Anpassung an institutionelle Ziele die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Angebote fortbestehen (BMEL & BMG, 2019).
 5. *Sprachliche Zugänglichkeit* ist ein zentraler Wirkfaktor: Leichte Sprache, bildgestützte und ggf. mehrsprachige Materialien erhöhen den Lernzugang, insbesondere bei geringer Literalität oder DaZ-Bedarf (Johannsen et al., 2019b; Verbraucherzentrale NRW, 2024). Didaktisch erfordert dies eine Mehrkanal-Aufbereitung von Inhalten (visualisierte Schrittfolgen, auditive Module), um gleichzeitig einen Kompetenzaufbau und kritische Reflexion zu ermöglichen (Johannsen et al., 2019b; Johannsen et al., 2019a; Verbraucherzentrale NRW, 2024; Roloff & Grundmann, 2025).
 6. *Teilnehmendensensibilität und Zielgruppendifferenzierung* erfordern adaptive Lernarrangements: Inhalte, Sozialformen und Aufgabenformate sollen an Konzentrationsspanne, Vorwissen und kulturelle Lebenswelten angepasst werden; heterogene Gruppen profitieren von Varianten (vereinfachte Schritt-Anleitungen, vertiefende Diskussionsmodule, altersadäquate Sozialformen) und modularer Niveaustufung (Mair et al., 2023; DGE, 2024; vgl. Johannsen & Schlapkohl, 2023).
 7. *Nachhaltigkeitsorientierung* erweitert den Bildungsauftrag: Neben der Ernährungssicherung sollte die Bildung Konsumententscheidungen, ökologische Externalitäten und politische Rahmenbedingungen adressieren, damit die Teilnehmenden zukunftsgerichtet handeln können. Die Vermittlung dieser Komplexität verlangt die didaktische Reduktion ohne Verfälschung sowie die explizite Diskussion von Zielkonflikten (Johannsen et al., 2019b; Bartsch et al., 2024). Die Programme sollten deshalb Elemente der des systemischen Denkens enthalten,

um Handlungsspielräume und strukturelle Hemmnisse gleichermaßen sichtbar zu machen.

8. *Kultursensibilität* ist ein integraler Bestandteil vielfältiger Ernährungsbildung: Kulturelle Identitäten, religiöse Speiseregeln und traditionelle Zubereitungsweisen sind Ressourcen, deren Nutzung die Akzeptanz und Wirksamkeit von Formaten erhöht (DGE Niedersachsen, 2025; Verbraucherzentrale Hessen, 2025). Didaktisch heißt das: Curricula flexibel gestalten, Rezepte kulturell adaptieren und Materialien ggf. in Muttersprachen sowie mit kulturell angemessener Bildsprache bereitstellen.
9. Schließlich erfordert die Entwicklung von Bildungsformaten eine konsequente, partizipative *Qualitäts- und Evaluationsarchitektur*: Formative Pilotierungen, standardisierte Wirksamkeitsindikatoren (Wissen, Verhalten, Teilhabe), qualitative Nutzerfeedbacks und iterative Überarbeitungszyklen sind methodisches Minimum, um Programme evidenzbasiert zu skalieren (BMEL, 2019; BMEL & BMG, 2019). Evaluationen sollten Mixed-Methods-Designs nutzen, um sowohl kurzfristige Lerngewinne als auch mittelfristige Verhaltensänderungen und strukturelle Wirkungen zu erfassen (Johannsen & Peuker, 2021).

Die Kombination dieser Kriterien schafft die Voraussetzungen dafür, dass Bildungsformate gegen Ernährungsarmut nicht nur kurzfristig informieren, sondern langfristig Teilhabe und Ernährungssicherheit fördern (BMEL, 2019; Simmet et al., 2024; DGE, 2024; BMEL & BMG, 2019).

2.3 Ein Ansatz zur Strategie der Reichweitensteigerung

Die genannten Kriterien erfordern einen Transfer der Bildungsarbeit direkt in die sozialen Räume der Zielgruppe. Die Qualifizierung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ist das zentrale strategische Element des IN FORM-Verbundprojektes, um Personen zu erreichen, die von klassischen, zentral organisierten Bildungsangeboten oft nicht profitieren. Haupt- und Ehrenamtliche aus der Sozialarbeit, dem Bildungsbereich, aus kommunalen Zentren oder der Wohnungslosenhilfe sind in den Lebenswelten der vulnerablen Gruppen verankert. Durch ihre Schulung in der Konzeption und Durchführung der Ernährungs- und Verbraucherbildungsangebote werden sie befähigt, diese zielgruppengerecht und niederschwellig in die eigene Praxis zu überführen. Sie können zudem Kompetenzen weitergeben oder durch ihr gestärktes gesundheitsförderliches Verhalten als Vorbild für die jeweilige Zielgruppe agieren (Blümel et al., 2024; Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit e. V., 2021).

3 Mobiles Praxisformat: Die Fahrradküche

3.1 Die Fahrradküche: Konzeption und didaktische Verortung

Die Fahrradküche ist ein innovatives, aufsuchendes Beispiel der Ernährungs- und Verbraucherbildung. Sie wurde konzipiert, um klassische Zugangshürden zu Bildungsangeboten gezielt zu überwinden und Menschen direkt in ihrem Lebensumfeld zu erreichen. Als Küchenblock auf Rädern (Lüder et al., 2022; Ludewig et al., 2024) ermöglicht sie Kochaktionen direkt im öffentlichen Raum und ermutigt zur – häufig spontanen – Teilnahme. Zentral ist dabei das Konzept der „Mitmach-Küche“³: Die Teilnehmenden kochen gemeinsam, tauschen Wissen und Erfahrungen aus und bringen eigene kulturelle und ökonomische Perspektiven ein. Genuss, Austausch und Freude bilden den Rahmen, um Wissen und küchenpraktische Fähigkeiten zu gesunder und nachhaltiger Ernährung alltagsnah zu vermitteln (Ludewig et al., 2024).

3.2 Qualifizierung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Für den erfolgreichen Transfer der Fahrradküche in die unterschiedlichen Lebenswelten und Kontexte ist die von Multiplikatorinnen- und Multiplikatoren-Qualifizierung zentral. Im Rahmen des IN FORM-Projektes werden haupt- und ehrenamtliche Akteurinnen und Akteure für den Einsatz des Formats geschult. Ziel ist es, die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zu befähigen, individuell auf die Lebenswelt angepasste pädagogische Kochaktionen, in der sie aktiv mit verschiedenen Zielgruppen arbeiten, zu entwickeln. Die Schulung kombiniert theoretisches Wissen zur nachhaltigen und gesundheitsförderlichen Ernährung mit umfangreichen praktischen Elementen. Tabelle 1 stellt einen beispielhaften Ablauf des Qualifizierungsangebotes dar.

Tab. 1: Kurzablauf der Schulung zum Konzept „Mitmach-Küche“ an der Fahrradküche mit einer Gesamtdauer von ca. fünf bis sechs Zeitstunden (Quelle: eigene Darstellung)

Themenblock	Inhalt
Begrüßung und Einführung	Projektvorstellung (Ziele, Agenda) und partizipative Vorstellungsrunde zum Austausch von Erwartungen und ersten Erfahrungen
Nachhaltige Ernährung	Impulsvortrag zur nachhaltigen Ernährung; Austausch zum Vorwissen; fachlicher Input mit Übung zur Auswahl und Anpassung von Rezepten
Praxis an der Fahrradküche	Praktische Durchführung (Auf- und Abbau, gemeinsame Nahrungsmittelzubereitung und -verzehr, Reflexion) und Fahrtraining.
Konzept Mitmach-Küche	Vortrag und Diskussion zum Konzept der „Mitmach-Küche“ (Zielgruppen, Rahmenbedingungen, Hygiene/Sicherheit) mit Praxisbeispielen
Praxis-Transfer und Abschluss	Entwicklung einer eigenen Lehr-/Beratungseinheit inklusive Präsentation, gefolgt von der Evaluation und Reflexion der Schulung.

Die Schulung stellt sicher, dass die zukünftigen Anwenderinnen und Anwender nicht nur die Technik der mobilen Küche beherrschen, sondern auch das dahinterstehende didaktische Konzept verstehen und in ihrer eigenen Praxis (Bsp. Stadtteilstesten) anwenden können.

4 Empirische Befunde der Multiplikatorinnen- und Multiplikatoren-Befragung

Zur ersten Einschätzung des Potenzials und der Herausforderungen des Multiplikatorinnen- und Multiplikatoren-Ansatzes im Rahmen der Fahrradküche wurde eine explorative Studie durchgeführt. Deren Ergebnisse belegen die Relevanz der aufsuchenden Bildungsarbeit für schwer erreichbare Zielgruppen und liefern wichtige Hinweise für die langfristige Implementierung.

4.1 Methodik der Studie

Die explorative Studie zielt auf die formative Bewertung der Multiplikatorinnen- und Multiplikatoren-Schulung ab. Die Datenbasis bildet eine Vollerhebung von 34 Feedbackbögen aus vier Schulungen, die in Flensburg und Münster durchgeführt wurden.

Im Zentrum steht ein für die Evaluation konzipierter, strukturierter Feedbackbogen (23 geschlossene, elf offene Fragen). Er ist thematisch in fünf Teile gegliedert, um folgende Aspekte zu erfassen: Hintergrunddaten zu Teilnehmenden und ihren Zielgruppen, Interessen und Vorerfahrungen, subjektiver Erkenntnisgewinn, wahrgenommene Umsetzbarkeit sowie konkrete Umsetzungsideen und Unterstützungsbedarfe.

Zur Sicherstellung der Verständlichkeit und Praktikabilität wurde dieser einem qualitativen Pretest unterzogen (Döring et al., 2016). Die geschlossenen Fragen wurden mittels deskriptiver Statistiken ausgewertet (z. B. Häufigkeiten sowie Modus); Mittelwerte wurden aufgrund des ordinalen Skalenniveaus bewusst nicht berechnet (Sullivan & Artino, 2013; Kostoulas, 2013). Die offenen Antworten flossen in eine qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2022) ein, wobei die Kategorien induktiv aus dem Material gebildet wurden. Die Transparenz der Auswertung wird durch die explizite Angabe der jeweils betrachteten Fälle (n) gewährleistet.

4.2 Potenziale der Fahrradküche zur Förderung von Teilhabe und Kompetenzen

Die Teilnehmenden der Multiplikatorinnen- und Multiplikatoren-Schulung kamen aus unterschiedlichen beruflichen und ehrenamtlichen Kontexten (Bildung, Sozialarbeit, Kultur/Sport). Ihre Motivation war breit gefächert: Über die Hälfte suchten Inspiration für eigene Formate (55,8 Prozent, n = 34), etwa ein Drittel wollten bestehende Angebote ergänzen (32,3 Prozent, n = 34) oder neue initiieren (23,5 Prozent, n = 34). Das Format ermöglicht es, über die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren schwer

erreichbare Zielgruppen zu erreichen: Rund 46 Prozent der Befragten ($n = 31$) arbeiten mit Kindern und Jugendlichen, teils explizit aus bildungsarmen Familien oder aus Familien mit geringen finanziellen Möglichkeiten. 26 Prozent der Befragten ($n = 31$) arbeiten mit Erwachsenen, darunter auch geflüchtete Menschen in prekären Lagen (z. B. wohnungslose Personen) oder mit heterogenen Bildungsständen.

Die Auswertung der Schulungen zeigt einen hohen Erkenntnisgewinn bei den Teilnehmenden: Über 90 Prozent der Befragten ($n = 34$) gaben an, Wissen zur Nutzung der Fahrradküche und zu gesundheitsförderlichen Rezepten erworben zu haben. Ebenso fühlten sich die meisten (84,8 Prozent, $n = 33$) nach der Schulung in der Lage, das Konzept in ihrem Alltag oder Beruf umzusetzen. 81,8 Prozent ($n = 33$) entwickelten bereits konkrete Umsetzungsideen, von Kochaktionen bei Sportfesten über Elternabende bis hin zu Projekten in der Wohnungslosenhilfe. Aber auch Bildungsaktionen für den öffentlichen Raum, wie Straßenfeste oder Aktionen mit kulturellen und kreativen Schwerpunkten, wurden von den Befragten bei den eigenen Ideen aufgezählt. Diese Vielfalt macht deutlich, dass die Fahrradküche niederschwellige Bildungsarbeit mit einer hohen Reichweite verbindet und sowohl vulnerable Gruppen adressieren kann als auch die Öffentlichkeit einbezieht. Trotz dieser Potenziale wurden auch Hürden für eine nachhaltige Implementierung sichtbar.

4.3 Herausforderungen der Implementierung

Gleichzeitig zeigen die Ergebnisse auch Bereiche auf, die Herausforderungen in Bezug auf die zukünftige Umsetzung identifizieren:

- *Organisatorischer Aufwand und Logistik:* Der hohe Aufwand, der mit der Ausleihe, dem Transport und der Nutzung der Fahrradküche verbunden ist, stellte für einzelne Befragte ein Hindernis dar.
- *Unklare Rahmenbedingungen und Integration in institutionelle Strukturen:* Bei den Befragten bestand teilweise Unsicherheit darüber, inwiefern sie das Format konkret in die eigene Praxis integrieren können. Dies waren beispielsweise Bedenken hinsichtlich der Arbeit mit „schwierigen Jugendlichen“ (FB29) oder der Rekrutierung von „MitspielerInnen [sic]“ (FB19).

Um das volle Potenzial zu entfalten, braucht es daher begleitende Unterstützung, (Peer-)Netzwerke sowie eine langfristige Verankerung.

5 Diskussion

Die Darstellung des mobilen Bildungsformats Fahrradküche und die Analyse der Studie, dass der Multiplikatorinnen- und Multiplikatoren-Ansatz ein wirksames Instrument ist, um auf die Herausforderungen der Ernährungsarmut und der geringen Ernährungskompetenz von Verbraucherinnen und Verbrauchern zu reagieren. Die Stärken liegen darin, die in Kapitel 2 beschriebenen neun Qualitätskriterien außerschulischer

Lernorte praxis- und handlungsorientiert umzusetzen und damit zentrale Barrieren von Ernährungsarmut unmittelbar aufzugreifen. Die folgende Übersicht zeigt, in welchen Bereichen die Fahrradküche diese Anforderungen erfüllt und wo sie gezielt zur Prävention von Ernährungsarmut beiträgt.

Tab. 2: Umsetzung der neun Kriterien in dem Praxisbeispiel Fahrradküche (Quelle: eigene Darstellung)

Kriterium	Grad der Erfüllung am Praxisbeispiel
1. Themenübergreifende Konzeption	<i>Erfüllt.</i> Das Konzept verbindet Ernährungswissen, Nachhaltigkeitsaspekte, Budgetplanung, Haushaltsmanagement und Konsumentscheidung direkt in der Handlung, indem die Teilnehmenden z. B. Rezepte unter realen Preisrestriktionen nach ausgewählten Aspekten der Nachhaltigkeit, wie „wenig Verpackung“ oder „bevorzugt pflanzenbasiert“, auswählen und umsetzen (Konsumkompetenz).
2. Wissenschaftsorientierung	<i>Teilweise erfüllt.</i> Die Multiplikatorinnen-/Multiplikatoren-Schulung basiert auf evidenzbasierenden Inhalten und fördert eine reflexive Grundhaltung der Nutzenden. Damit wird sichergestellt, dass wissenschaftlich fundierte Inhalte auch in der aufsuchenden praktischen Arbeit sichtbar und wirksam bleiben. Die Qualifizierung sollte den Theorie-Praxis-Transfer noch stärker betonen.
3. Handlungsorientierung	<i>Erfüllt.</i> Handlungsorientierung ist das Kernstück des Konzeptes. Ernährungskompetenz wird durch eigenes Tun und Reflexion nicht nur durch Theorie aufgebaut.
4. Institutionelle Anbindung	<i>Teilweise erfüllt.</i> Die Fahrradküche kann durch geschulte Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in die Lebenswelten, wie Quartierszentren oder soziale Einrichtungen (z. B. „Kita-Sommerfest“ (FB20), „Tag der offenen Tür“ (FB9), „Teamevents“ (FB33) sowie betriebliches Gesundheitsmanagement) integriert werden. Für einzelne Geschulte liegt hier die größte Herausforderung, sie sehen einen hohen Aufwand in der Umsetzung und sind sich unsicher bezüglich der Integration in ihre institutionellen Strukturen (vgl. Kap. 4.3).
5. Sprachliche Zugänglichkeit	<i>Erfüllt.</i> Der Fokus auf dem praktischen gemeinsamen Tun (Nahrungszubereitung) reduziert die Abhängigkeit von Schriftsprache und erreicht dadurch Menschen mit geringer Literalität oder mit DaZ-Bedarf. Gleichzeitig können Rezepte und Anleitungen visuell, in einfacher Sprache und teils mehrsprachig aufbereitet zum Einsatz kommen.
6. Teilnehmenden-sensibilität und Zielgruppendifferenzierung	<i>Erfüllt.</i> Die geschulten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (aus Sozialarbeit, Wohnungslosenhilfe etc.) sind direkt in der Lebenswelt der Zielgruppen verankert und erreichen dort z. B. „erwachsene Frauen mit Migrationshintergrund und geringer oder sehr geringer Bildung“ (FB19) oder „obdachlose wohnungslose Frauen [...] aus

	unterschiedlichen Ländern“ (FB33). Die Schulung befähigt sie, das Konzept spezifisch an die Kontexte und Zielgruppen anzupassen (vgl. Tab. 1 Block VI).
7. Nachhaltigkeitsorientierung	<i>Erfüllt.</i> Nachhaltigkeitsaspekte werden aktiv in die Kochaktionen integriert: Die Teilnehmenden führen niedrigschwellige, alltagsnahe Formate durch, wie z. B. „Kräuterkochen“ (FB27) oder „Reste-Koch-Partys“ (FB3). Diese Aktionen thematisieren sowohl ressourcenschonende Zutaten als auch die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung. Solche Aktivitäten machen die ökologischen Prinzipien praxisnah erlebbar und bieten zugleich Anknüpfungspunkte für Diskussionen über Zielkonflikte (z. B. Preis vs. Umweltwirkung).
8. Kultursensibilität	<i>Erfüllt.</i> Die offene Konzeption der „Mitmach-Küche“ ermöglicht es, kulturelle Identitäten und Gewohnheiten als Lernszenario zu nutzen, indem individuelle Rezepte und Zubereitungsweisen in das Gemeinschaftskochen eingebracht werden und so zugleich zum Gegenstand interkultureller Begegnung werden.
9. Qualität und Evaluation	<i>Erfüllt.</i> Die formative Befragung der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (Kap. 4) dient der Qualitätsentwicklung und liefert wertvolle Impulse zur iterativen Verbesserung des Schulungskonzeptes. Individuelle Aktionen der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren basieren auf iterativ entwickelten Beispielen.

Die Diskussion zeigt, dass die Fahrradküche die Kriterien Handlungsorientierung, sprachliche Zugänglichkeit und Teilnehmendensensibilität umfassend erfüllt. Durch den Multiplikatorinnen- und Multiplikatoren-Ansatz wird sie zur dreifachen Brücke: Sie überwindet Distanzen, reduziert Bildungshürden und verbindet Theorie und Praxis.

Der Mehrwert für den Verbraucherbildungsdiskurs liegt in der Überführung von abstraktem Konsumwissen in alltagsnahe Handlungskompetenz. Die Fahrradküche dient als didaktisches Praxislabor für eine außerschulische Ernährungs- und Verbraucherbildung, in der ökonomische Entscheidungen (Einkauf) und gesundheitliche Entscheidungen (Zutatenauswahl und Zubereitung) unmittelbar verknüpft werden. Sie trägt dazu bei, das in der Einleitung festgestellte Defizit an Ernährungskompetenz (vgl. Kolpatzik & Zaunbrecher, 2020) direkt an den Orten des Bedarfs zu adressieren.

Gleichzeitig erfüllt die Fahrradküche eine wichtige Funktion für das soziale Miteinander: Die Entstehung von flexiblen Begegnungsräumen (vgl. Kap. 4.2) durch gemeinsames „Kochen“ wirkt der psychosozialen Dimension der Ernährungsarmut entgegen. Sie fördert die soziale Teilhabe, indem sie einen informellen Rahmen für Austausch und Gemeinschaft bietet, der weit über die reine Nährstoffversorgung hinausgeht (WBAE, 2020; Setznagel, 2020).

Die Fahrradküche ist mehr als ein Aktionsformat, sie kann sich zu einem Instrument der Ernährungsarmutsprävention entwickeln, da sie niedrigschwellige Zugänge

schaft, praktische Ernährungskompetenzen stärkt und soziale Teilhabe fördert. Damit sie ihr volles Potenzial entfaltet, braucht es jedoch mögliche Finanzierungswege, eine institutionelle Verankerung und starke Peer-Netzwerke mit qualifizierten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren.

Anmerkungen

- 1 EU-SILC (European Union Statistics on Income and Living Conditions) ist die amtliche Datenquelle zur Erfassung von Armutsrisiken und Lebensbedingungen in Deutschland und der Europäischen Union.
- 2 Der Begriff „pädagogisches Kochen“ wird von der Sarah Wiener Stiftung sowie dem BZfE verwendet und übernommen, weil nach den Erfahrungen im IN FORM Projekt der Begriff von Multiplikatoren und Multiplikatorinnen verstanden wird.
- 3 Die „Mitmach-Küche“ ist ein im Rahmen des IN FORM-Forschungsprojekts KlimaFood entwickeltes didaktisches Konzept.
Alle kostenfreien Materialien: <https://www.uni-flensburg.de?54310>

Literatur

- Bartsch, S., Büning-Fesel, M., Johannsen, U., Kastrup, J., Lührmann, P., Oepping, A. & Rademacher, C. (2024). Ernährungsbildung im Kontext nachhaltiger Entwicklung: Handlungsempfehlungen für Fachkräfte, Bildungssystem und Politik. *Ernährungs Umschau*, 71(1), 2–9. <https://doi.org/10.4455/eu.2024.002>
- Biesalski, H. K. (2013). Ursachen, Folgen und Möglichkeiten zur Bekämpfung der Weltseuche Nährstoffmangel – Hidden Hunger. *Nova Acta Leopoldina*, 118(400), 159–192. <https://t1p.de/389zb>
- Blümel, S., Lehmann, F. & Hartung, S. (2024). Zielgruppen, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.), *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden* (2.0). <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i128-2.0>
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) & Bundesministerium für Gesundheit. (2019). *Abschlussbericht der Evaluation des Nationalen Aktionsplans IN FORM: Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung*. BMEL; BMG.
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). (2019). *Ernährungsbezogene Bildungsarbeit in Kitas und Schulen – Ergebnisse einer Studie der Universität Paderborn (Abschlussbericht)*. <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/kita-und-schule/studie-ernaehrungsbildung.html>
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). (2024). *Ernährungsstrategie der Bundesregierung: Gutes Essen für Deutschland*. Berlin: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. <https://t1p.de/3826r>

- Büning-Fesel, M. (2008). Food literacy: Die Förderung von Selbstbestimmung und Entscheidungskompetenz im Ernährungshandeln. *bwp@ Spezial*, 4(HT2008). https://www.bwpat.de/ht2008/ft04/buening-fesel_ft04-ht2008_spezial4.pdf
- DGE (2024). Ernährungssituation armutsgefährdeter Haushalte mit Kindern – neue Daten im 15. DGE-Ernährungsbericht. <https://t1p.de/bdhmj>
- DGE-Niedersachsen (2025). Kultursensible Ernährung. <https://www.dge-niedersachsen.de/kultursensible-ernaehrung/>
- Döring, N., Bortz, J., Pöschl, S., Werner, C. S., Schermelleh-Engel, K., Gerhard, C. & Gäde, J. C. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-41089-5>
- Fratzsch, M. (2022, 26. August). Die soziale Notlage trifft schon längst die breite Masse. <https://t1p.de/bo4u4>
- Gose, M., Storcksdieck, S. & Hoffmann, I. (2021). *Ernährungskompetenz in Deutschland – Vertiefende Auswertungen: Ergebnisbericht*. Max Rubner-Institut. <https://doi.org/10.25826/20210305-174808>
- Grundmann, S., Schulz-Greve, S., Groth, K., Klatt, C., Langen, N. & Heindl, I. (2021). Nachhaltige Ernährung durch Partizipation (mit)gestalten – Instrumente zur Unterstützung eines Transformationsprozesses. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 10(2), 30–47. <https://doi.org/10.3224/hibifo.v10i2.02>
- Handelsverband Deutschland (HDE). (2023). Konsummonitor Preise (3. Aufl. Sommer 2023). <https://t1p.de/p5j9y>
- Hohoff, E., Zahn, H., Weder, S., Fischer, M., Längler, A., Michalsen, A., Keller, M. & Alexy, U. (2022). Food costs for vegetarian, vegan and omnivore child nutrition: Is a sustainable diet feasible with Hartz IV? *Ernährungs Umschau*, 69(9), 136–140. <https://doi.org/10.4455/eu.2022.027>
- Johannsen, U., Lüder, V., Ludewig, E., Lütjen, K., Rück, L., & Stiel, E. (2023). *KlimaFood: Praxisbeispiele und Handlungsempfehlungen*. <https://t1p.de/k86bb>
- Johannsen, U. & Peuker, B. (2021). Service Learning in der Lehramtsausbildung mittels partizipatorischer Konzeptentwicklung im Bereich von Consumer Literacy. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 10(4), 46–63. <https://doi.org/10.3224/hibifo.v10i4.04>
- Johannsen, U. & Schlapkohl, N. (2023). *Aufgetischt! Spielend Deutsch lernen mit dem Thema Essen und Trinken* [Bildungsmaterial]. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). <https://t1p.de/1u5v7>
- Johannsen, U., Schlapkohl, N. & Kaiser, B. (2019a). Food & move literacy in der Erwachsenenbildung – Kompetenzanforderungen im Bereich der Alphabetisierung und Grundbildung. *Zeitschrift für Weiterbildungsforschung*, 42(2), 265–287. <https://doi.org/10.1007/s40955-019-0128-x>
- Johannsen, U., Schlapkohl, N., Wald, H., Bilo, A. & Daum, M. (2019b). Buchstäblich fit – Besser lesen und schreiben lernen mit den Themen Ernährung und Bewegung (2. Aufl.) [Bildungsmaterial]. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). ISBN 978-3-8308-1255-5

- Kolpatzik, K. & Zaunbrecher, R. (Hrsg.). (2020). *Ernärungskompetenz in Deutschland*. KomPart.
- Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit e. V. (Hrsg.). (2021). *Kriterien für gute Praxis der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit* (4. Aufl.). <https://kurzelinks.de/yk24>
- Kostoulas, A. (2013). *Can You Take the Mean of Likert Scale Data? Ordinal vs Interval Explained* (rev. 2025). <https://t1p.de/4vim0>
- Lampmann, L., Emberger-Klein, A., Brückner, K. & Menrad, K. (2024). Ways of integrating eating into everyday lives: A qualitative study in Germany. *BMC Nutrition*, 10, Article 76. <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00883-5>
- Lüder, V., Lütjen, K. & Johannsen, U. (2022). Klimafreundliche Ernährungsbildung – kompetenzorientierte Ansätze, Methoden und Herausforderungen im Kontext lebenslangen Lernens. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 11(4), 40–56. <https://doi.org/10.3224/hibifo.v11i4.04>
- Ludewig, E., Lüder, V., Rück, L., Lütjen, K., Jensen, M., Stiel, E. & Johannsen, U. (2024). *KlimaFood-Ideenkiste: Startklar für eine nachhaltige Ernährungsbildung für alle* (3. Aufl.). Europa-Universität Flensburg.
- Mair, N., Wallner, M. & Überall, M. (2023). Partizipative Umsetzung der Planetary Health Diet im Verpflegungsangebot der Volksschule. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 12(4), 56–67. <https://doi.org/10.3224/hibifov12i4.05>
- Mayring, P. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (13., überarb. Aufl.). Beltz.
- Ortmann, S., Plähn, V., Peuker, B. & Johannsen, U. (2025). Entwicklung von qualitätsgesicherten außerschulischen Lernorten. Erste Zwischenergebnisse der Bildungsoffensive für Landwirtschaft, Ernährung und Verbraucherschutz. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 14(2)105–112. <https://doi.org/10.3224/hibifo.v14i2.09>
- Roloff, A.-G. & Grundmann, S. (2025). Generative KI-Sprachmodelle im Berufsschulunterricht: Chancen und Herausforderungen für inklusives Lernen in heterogenen Lerngruppen. In D. Worek & H.-J. Vogler (Hrsg.), *Künstliche Intelligenz (KI) im Schulunterricht: Chancen und Herausforderungen* (S. 159–192). Schneider/wbv. <https://doi.org/10.3278/SEM2502W>
- Setznagel, D. (2020). Ernährungsverhalten in Armut. *Soziales Kapital: Wissenschaftliches Journal österreichischer Fachhochschul-Studiengänge Soziale Arbeit*, 23, 151–168. <http://www.soziales-kapital.at/index.php/sozialeskapital/article/viewFile/665/1201.pdf>
- Simmet, A., Schleicher, R., Teut, M., Ehret, J., Hummel, G., Bschaden, A., Heinrich-Rohr, M. & Ströbele-Benschop, N. (2024). Die Ernährungs- und Gesundheitssituation armutsgefährdeter Familien mit minderjährigen Kindern – Ergebnisse der Studie MEGA_Kids. In Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.), *15. DGE-Ernährungsbericht* (S. 116–188). Deutsche Gesellschaft für Ernährung.
- Statistisches Bundesamt (Destatis). (2025, 29. Januar). *Im Jahr 2024 weiterhin ein Fünftel der Bevölkerung von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht*

| Mit Fahrradküche der Ernährungsarmut begegnen

- (Pressemitteilung Nr. 036). https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/01/PD25_036_63.html
- Sullivan, G. M. & Artino, A. R. (2013). Analyzing and interpreting data from Likert-type scales. *Journal of Graduate Medical Education*, 5(4), 541–542. <https://doi.org/10.4300/JGME-5-4-18>
- Verbraucherzentrale Hessen (2025). *Sinnesspiele, kultursensible Ernährungsbildung*. <https://t1p.de/42j1v>
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2024). *Bildungsmaterialien Ernährung für DaZ*. <https://www.verbraucherzentrale.nrw/bildung-nrw/ernaehrung-bildungsmaterialien-fuer-integration-und-daz-71489>
- Vidgen, H. A. & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>
- Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). (2020, Juni). Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten [Gutachten].

Verfasserinnen

Katrin Lütjen | Prof. Dr. Ulrike Johannsen

Europa-Universität Flensburg | Abteilung Ernährung & Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
D-24943 Flensburg

E-Mail: katrin.luetjen@uni-flensburg.de | ujohannsen@uni-flensburg.de
Internet: <https://www.uni-flensburg.de?56753>