

KlimaFood:

Praxisbeispiele & Handlungsempfehlungen

Für eine klimafreundliche und
gesundheitsfördernde Ernährungsbildung



Praxisbeispiele und Handlungsempfehlungen für eine klimafreundliche und gesundheitsfördernde Ernährungsbildung

aus dem IN FORM-Projekt *KlimaFood*

Ausführende Stelle:

Europa-Universität Flensburg (EUF)

Fakultät I

Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften

Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung

Auf dem Campus 1

24943 Flensburg

www.uni-flensburg.de

Prof. Dr. Ulrike Johannsen

Vanessa Lüder

Edwina Ludewig

Katrin Lütjen

Lisa Rück

Elena Stiel

Gefördert und finanziert durch:

Das IN FORM-Projekt, welches durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert wird.

Projektlaufzeit:

01.11.2020–14.05.2024

Inhalt

1	Einleitung.....	1
2	Hintergrund.....	1
3	Kurzdarstellung des Projektes.....	3
4	Praxisbeispiele.....	7
4.1	Praxisbeispiele zum Konzept „Mitmach-Küche“.....	8
4.1.1	„Mitmach-Küche“ im Jugendzentrum BBH in Ahrensburg.....	9
4.1.2	„Mitmach-Küche“ als Familienfest bei der Glinder Tafel.....	16
4.2	Praxisbeispiele zum Konzept „Lecker Deutsch“.....	21
4.2.1	„Lecker Deutsch“ im Enzkreis (das Küchenalphabet).....	22
4.2.2	„Lecker Deutsch“ in der Volkshochschule Husum.....	28
4.3	Praxisbeispiele zum Konzept „Lernen durch Anleiten“.....	33
4.3.1	„Lernen durch Anleiten“ im Christlichen Sozialwerk Berlin, Berlin-Lichtenberg.....	34
4.3.2	„Lernen durch Anleiten“ im Check-In Sozialprojekt für Kinder, Berlin-Oberschöneweide.....	38
4.4	Praxisbeispiele zum Konzept „Kreativ-Werkstatt“.....	42
4.4.1	„Hip-Hop & Food“ im Schulumweltzentrum Berlin-Mitte.....	43
4.4.2	„Lebensmittel-Zirkus“ beim MeerManege e.V. in Kiel.....	50
4.5	Weitere Möglichkeiten zur curricularen Integration von KlimaFood-Inhalten.....	58
5	Schlussfolgerung.....	64
6	Literatur.....	68

Abkürzungsverzeichnis

BBH	Bruno-Bröker-Haus
BNE	Bildung für nachhaltige Entwicklung
DaZ	Deutsch als Zweitsprache
EUf	Europa-Universität Flensburg
FAO	Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (Food and Agriculture Organization of the United Nations)
TIG	Tafel is(s)t gesund und nachhaltig
VHS	Volkshochschule

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Sieben Handlungsfelder einer klimafreundlichen Ernährung (eigene Darstellung).....	5
Abbildung 2: Darstellung der acht Praxisbeispiele aus dem IN FORM-Projekt KlimaFood.....	7
Abbildung 3: Teilnehmende der Mitmach-Kochaktion im Bruno-Bröker-Haus (© Bruno-Bröker-Haus).....	13
Abbildung 4: Teilnehmende im Bruno-Bröker-Haus essen gemeinsam die selbst zubereitete Mahlzeit (© Bruno-Bröker-Haus).....	13
Abbildung 5: Die Glinder Tafel hat ihre Räumlichkeiten in einem Gutshaus (© Glinder Tafel e. V.).....	17
Abbildung 6: Zubereitung an der mobilen Küche (links).....	18
Abbildung 7 Sinnes-Parcours am Beispiel der Station Fühlen (rechts). (© Glinder Tafel e. V.).....	18
Abbildung 8: Teilnehmende des Kochangebots bereiten Obst und Gemüse vor (© Christliches Sozialwerk Berlin).....	36
Abbildung 9: Eindrücke des Kochprojektes im Check-In Berlin (© Edwina Ludewig).....	40
Abbildung 10: Die Teilnehmenden nehmen ihren Songteil auf (links) und ernten Gemüse für das Mittagessen (rechts) (©KlimaFood).	47
Abbildung 11: Die Teilnehmenden bereiten das gemeinsame Mittagessen zu (©KlimaFood).....	48
Abbildung 12: Kinder bauen im Osterzirkus menschliche Pyramiden auf (©Corinna Alberth).	51
Abbildung 13: Ernährungsbildungsseminar für Kinder und Jugendliche in Würzburg (©Tafel Deutschland e.V./Hiltrud Drachenberg).....	59
Abbildung 14: Saison-Domino, ein Spiel zum Thema Saisonalität von Lebensmitteln, entwickelt im Projekt KlimaFood (©KlimaFood).	60
Abbildung 15: 1.–5. Handlungsempfehlung aus dem Projekt KlimaFood.....	66
Abbildung 16: 6.–10. Handlungsempfehlung aus dem Projekt KlimaFood....	67

01 | Einleitung

Die vorliegenden Praxisbeispiele entstanden im Rahmen der Evaluation des INFORM-Projektes „KlimaFood – Lebensweltorientierte klimafreundliche und gesundheitsfördernde Ernährungsbildung vulnerabler Bevölkerungsgruppen“, welches in Kapitel 3 näher beschrieben wird.

Aus den gesammelten Erfahrungen im Projekt KlimaFood wurden zehn Handlungsempfehlungen (s. Kapitel 5) für verschiedene Akteur*innen aus der Praxis entwickelt, die dabei unterstützen, selbstständig und flexibel Ernährungsbildungsangebote für vulnerable Bevölkerungsgruppen zu planen, zu entwickeln und umzusetzen.

Acht Praxisbeispiele (s. Kapitel 4) sind den verschiedenen KlimaFood-Konzepten zugeordnet und zeigen auf, wie diese in verschiedenen Settings umgesetzt werden können. Sie dienen als Inspiration für die praktische Umsetzung der im Projekt entwickelten Materialien und Vorschläge für Aktionen mit verschiedenen Zielgruppen. Ein weiteres Praxisbeispiel veranschaulicht, wie die KlimaFood-Inhalte curricular in bestehenden Strukturen verankert werden können (s. Kapitel 4.5).

02 | Hintergrund

Auch in Deutschland sind immer mehr Menschen von Ernährungsarmut betroffen, dies ist durch die Folgen der Corona-Pandemie und der Inflation, durch z. B. steigende Energie- und Lebensmittelpreise, bedingt (Beermann & Grahl 2021; Tafel Deutschland e.V. 2022; VZ NRW 2024). Laut dem Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband war 2022 fast eine Million Menschen mehr von Armut betroffen als vor der Pandemie. Insgesamt sind im Jahr 2022 etwa 16,8 % der Menschen in Deutschland oder 14,2 Millionen Menschen als einkommensarm zu bezeichnen. Insbesondere Familien mit drei oder mehr Kindern und Alleinerziehende sowie Menschen mit Einwanderungsgeschichte,

mit niedrigen Bildungsabschlüssen und Erwerbslose sind von Armut betroffen (PW 2024).

Laut der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) leiden 3,5 % der Menschen in Deutschland unter Ernährungsunsicherheit (FAO et al. 2022, S. 147). Hinzu kommt, dass die Anzahl der Tafelkund*innen wächst, die Lebensmittelspenden seit 2022 jedoch gleichzeitig abnehmen (Tafel Deutschland e.V., 2022). Die genaue Zahl der von Ernährungsarmut betroffenen Menschen kann mangels ausreichender Daten derzeit nicht ermittelt werden (WBAE 2020, S. 107). Langfristig kann Ernährungsarmut „zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen und sozialer Isolation führen“ (Lewalter & Beermann 2021, S. 4). Zusätzlich können Herausforderungen wie Sprachbarrieren oder geringe Lesekompetenzen Menschen, die unter Ernährungsarmut leiden, die Gestaltung des eigenen Ernährungsalltags erschweren. Dies kann zu einer geringen gesellschaftlichen Teilhabe führen (Grotlüschen et al. 2022).

Aus diesem Grund wurde der Setting-/Lebensweltansatz gewählt. So können die Personen erreicht werden, die bisher nicht oder kaum von Ernährungsbildung profitieren konnten. Sie werden dort aufgesucht, wo sie sich in ihrem Alltag befinden, z. B. in Jugendzentren oder Sprachkursen. Im Rahmen des Projektes wurden primär Settings ausgewählt, die mit Menschen aus prekären Verhältnissen zusammenarbeiten. Die Angebote werden partizipativ gestaltet (Hartung et al. 2022), sodass sie bestmöglich zu den Bedarfen der Endzielgruppe und der Multiplikator*innen passen. Thematisch liegt der Fokus auf einer gesundheitsförderlichen sowie klimafreundlichen Ernährung – aktuelle Themen, die sich gegenseitig ergänzen. Denn eine ausgewogene, gesunde Ernährung kann auch gleichzeitig gut für das Klima sein.

Die entwickelten niederschweligen Ernährungsbildungsangebote aus dem Projekt *KlimaFood* setzen hier an. Die Teilnehmenden bekommen Impulse, um ihren Ernährungsalltag mit den vorhandenen Ressourcen gesundheitsförderlicher und klimafreundlicher zu gestalten. Des Weiteren erhalten die Teilnehmenden die Gelegenheit, vorhandene Kompetenzen weiter auszubauen und küchenpraktische Fertigkeiten zu erlernen.

O3 | Kurzdarstellung des Projektes

Das Projekt *KlimaFood* wurde vom 01.11.2020 bis zum 31.03.2024 von der Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung an der Europa-Universität Flensburg (EUF) durchgeführt. Als Netzwerkpartner*innen waren die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V., Equippers e. V. und die Tafel-Akademie gGmbH sowie verschiedene Praxis-Einrichtungen aus dem Bundesgebiet an der Durchführung beteiligt.

Im Fokus des Projektes stand es, Angebote und Materialien einer klimafreundlichen und gesundheitsfördernden Ernährungsbildung partizipativ zu entwickeln und bundesweit in die Lebenswelten zu integrieren.

Dabei sollten insbesondere die vulnerablen Personengruppen angesprochen und erreicht werden. Im Projekt wurden deshalb Kinder und Jugendliche, Menschen mit Einwanderungs-/Fluchtgeschichte, von Ernährungsarmut betroffene Personen (z. B. Tafel-Kund*innen) und junge Familien adressiert.

Um diese Zielgruppen zu erreichen, wurde der sogenannte Setting-Ansatz gewählt, bei dem die Zielgruppen in ihren Lebenswelten aufgesucht werden. Somit fanden Projektaktivitäten in Tafel-Ausgaben, Jugendzentren, Pfadfindergruppen, Familienzentren, Volkshochschulen, bei Stadtteilstellen etc. statt. Im Projekt entwickelten die Mitarbeiter*innen gemeinsam mit den Multiplikator*innen und Teilnehmenden in den unterschiedlichen Einrichtungen – zunächst in Schleswig-Holstein als Modellregion und dann bundesweit – Ernährungsbildungsangebote in drei verschiedenen Zugangsweisen. Diese wurden ebenfalls partizipativ erprobt und evaluiert. Die Zugangswege lassen sich wie folgt beschreiben:

- **Geh-Struktur:** Aufsuchende Ernährungsbildung ohne vorherige Anmeldung, z. B. mit einem Stand bei der Tafelausgabe oder auf einem Stadtteilstelle
- **Komm-Struktur:** Integration von *KlimaFood*-Inhalten in bestehende Angebote und Kurse, z. B. in einen Sprachkurs einer Volkshochschule (VHS)

Beschreibung

Projektziel

Zielgruppen

Vorgehen und

Zugangswege

- **Service-Learning-Struktur:** In Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit übernehmen die Teilnehmenden Aufgaben für ein Ernährungsbildungsangebot, z. B. organisieren sie gemeinsam mit den Multiplikator*innen ein gemeinsames Kochen.

**Evaluatorische
Konzeptentwicklung**

Über die verschiedenen Zugangswege wurden 416 Erprobungen durchgeführt. Diese wurden methodisch nach dem Prozess der evaluatorischen Konzeptentwicklung ausgewertet und anhand dessen weiterentwickelt. Im Fokus stand die Frage, wie Konzepte, Bildungsmaterialien und Rahmenbedingungen für eine klimafreundliche und gesundheitsförderliche Ernährungsbildung gestaltet sein sollten, um vulnerable Zielgruppen zu erreichen, mit einzubinden und zum Handeln zu aktivieren.

Nach einer ersten Planungsphase im Projekt-Team und mit den ersten Praxispartnern wurden Ideen für spielpädagogische und sprachensible Materialien sowie Ernährungsbildungsangebote entwickelt und anschließend mit der Zielgruppe getestet. Feedback wurde durch Beobachtungsbögen, Gruppendiskussionen und Feedbackbefragungen eingeholt. Im nächsten Schritt wurden die Materialien überarbeitet, um sie noch besser an die Bedarfe der jeweiligen Multiplikator*innen und Kursteilnehmenden anzupassen. Dieser Prozess wurde mehrfach in Schleswig-Holstein und im gesamten Bundesgebiet durchlaufen, bis die finalen Materialien in Form der KlimaFood-Ideenkiste sowie im Downloadbereich der Website der Europa-Universität Flensburg, Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung, veröffentlicht wurden. Parallel zur Finalisierung der Materialien wurden Multiplikator*innen-Schulungen entwickelt und durchgeführt, um weitere Menschen für die Nutzung der KlimaFood-Materialien zu befähigen und so zur bundesweiten Verstetigung beizutragen (Johannsen et al. 2021, S. 52 f.).

Dieses Vorgehen bietet die Grundlage dafür, dass die finalen Konzepte, Materialien und Aktionsvorschläge zu den Bedarfen der jeweiligen Multiplikator*innen und Kursteilnehmenden passen. Wenn möglich, wurde partizipativ und auf Augenhöhe mit den jeweiligen Zielgruppen gearbeitet (Hartung et al. 2020; Wright et al. 2021).

Nach diesem iterativen Überarbeitungsprozess entstanden aus den Erprobungen die vier Ernährungsbildungs-Konzepte „Mitmach-Küche“ (s. Kapitel 4.1), „Lecker Deutsch“ (s. Kapitel 4.2), „Lernen durch Anleiten“ (s. Kapitel 4.3) und „Kreativ-Werkstatt“ (s. Kapitel 4.4). Sie geben jeweils einen Rahmen dafür, wie Ernährungsbildungsangebote gestaltet werden können.

Die inhaltlich-theoretische Grundlage dafür, was innerhalb dieser vermittelt werden kann, bilden die sieben Handlungsfelder einer klimafreundlichen und gesundheitsförderlichen Ernährung, die im Projekt KlimaFood unter Einbezug aktueller Fachliteratur zusammengestellt wurden. Berücksichtigt wurden z. B. die Forschungsergebnisse der EAT-Lancet Commission zur planetary health diet, die Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sowie die Ergebnisse des WBAE-Gutachtens (Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz).



Zu den verschiedenen Handlungsfeldern wurden insgesamt 80 Materialien entwickelt. Diese beinhalten Arbeitsblätter sowie viele spielpädagogische Impulse, die sich für unterschiedliche zeitliche Rahmen und Gruppengrößen eignen.

Konzepte und Materialien

Abbildung 1: Sieben Handlungsfelder einer klimafreundlichen Ernährung (eigene Darstellung).

KlimaFood-Ideenkiste Gebündelt und für Multiplikator*innen aufbereitet finden sich alle Konzepte, Aktionsvorschläge und Materialien in der KlimaFood-Ideenkiste. Diese kann kostenlos auf der Website (<https://www.uni-flensburg.de?54310>) heruntergeladen werden.

Transfer Damit die entwickelten Konzepte und Materialien bundesweit in den Lebenswelten vulnerabler Bevölkerungsgruppen zum Einsatz kommen, wurden verschiedene Transferstrategien verfolgt. Es wurden Schulungen für die einzelnen Konzepte entwickelt und durchgeführt, um die Multiplikator*innen zu befähigen, die Inhalte in ihren eigenen Settings anzuwenden. Neben den Schulungen wurde mit Modellstandorten gearbeitet. Das sind Einrichtungen, welche die Konzepte und/oder Materialien über einen längeren Zeitraum einsetzen, dadurch die Verstetigung erproben und anderen Institutionen als Inspirationsquelle dienen. Weiterhin stehen alle entwickelten Materialien kostenfrei zur Verfügung, sodass weitere Multiplikator*innen davon profitieren können.

| Praxisbeispiele

Die folgenden acht Praxisbeispiele stellen beispielhaft dar, wie die KlimaFood-Konzepte und -Materialien in verschiedenen Settings eingesetzt werden können, um die Ernährungskompetenz verschiedener Zielgruppen zu fördern.

Praxisbeispiele								
Konzept	1	2	3	4	5	6	7	8
Institution	VHS Ahrensburg + Jugendzentrum Bruno-Böker-Haus	Tafel-Ausgabe	Landwirtschaftsamt/Landratsamt Enzkreis	Volkshochschule Husum	Christliches Sozialwerk Berlin	Check-in, Berlin	Denkhaus – Education, Hip-Hop & Food + Schulumweltzentrum Berlin-Mitte	MeerManage e. V., Kiel
Maßnahme	Gesundtag	Familienfest	Das Küchenalchabet	Aktion im bestehenden Alphabetisierungskurs	Offenes Freizeitangebot	Offenes Freizeitangebot	Ferienangebot	Ferienangebot
Zielgruppe	Kinder- und Jugendliche von 12 bis 21 Jahren	Tafel-Kund*innen (Kinder & Jugendliche, Erwachsene)	Erwachsene mit Migrations-/Fluchtgeschichte	Gering literalisierte Erwachsene	Kinder und Jugendliche von 6 bis 13 Jahren	Kinder von der 1. bis 6. Klasse	Kinder und Jugendliche von 9 bis 14 Jahren	Kinder von 8 bis 12 Jahren

Abbildung 2: Darstellung der acht Praxisbeispiele aus dem IN FORM-Projekt KlimaFood.

4.1 Praxisbeispiele zum Konzept „Mitmach-Küche“

Das Konzept „Mitmach-Küche“ entstand als Konzept für spontane Kochangebote für einkommensschwache Menschen in der Geh-Struktur, z. B. in der Lebenswelt Tafel oder auf einem öffentlichen Platz im Stadtteil. Bei der Erprobung stellte sich schnell heraus, dass sich das Konzept mit leichten Anpassungen für nahezu jede Zielgruppe und Lebenswelt eignet.

Der Lernansatz konzentriert sich darauf, Wissen zu vermitteln und zur Reflexion anzuregen. Dabei wird auf die alltägliche praktische Lebensmittelzubereitung zurückgegriffen, um die Teilnehmer*innen zu motivieren und zu inspirieren. Im Mittelpunkt des Ansatzes stehen das Selbstaussprobieren und das Erleben mit allen Sinnen. Meistens erfolgt der Erwerb von neuem Wissen, neuen Fähigkeiten oder Fertigkeiten dabei implizit, also ohne dass es die Teilnehmer*innen mitbekommen. Z. B. lernen sie ihnen bisher unbekannte Lebensmittel, Zubereitungstechniken oder Gewürze kennen, die sie zukünftig in ihren Ernährungsalltag integrieren können. Durch die Auswahl der jeweiligen Rezepte oder eine Ergänzung mit spielpädagogischen Materialien können Gespräche thematisch gelenkt und die Schwerpunktthemen vertiefend behandelt werden. Für die Umsetzung können eine vorhandene Küche oder mobile Küchen genutzt werden. Im Projekt *KlimaFood* wurden die Baukasten-Küche, der Küchenblock und die Fahrradküche als mobile Varianten erprobt und in der *KlimaFood*-Ideenkiste¹ beschrieben.

Die folgenden Praxisbeispiele beschreiben zwei Veranstaltungen, in denen das Konzept erfolgreich umgesetzt wurde. Das erste Beispiel fand in einer Kooperation von VHS und Jugendzentrum für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren statt. Hier wurde die stationäre Küche im Jugendzentrum genutzt und das Angebot lief über ein Jahr (s. Kapitel 4.1.1). Im zweiten Beispiel wurde das Konzept mit einer Baukasten-Küche vor einer Tafel-Ausgabe umgesetzt und zusammen mit weiteren Angeboten zu einem Familienfest für Tafel-Kund*innen vor Ort gestaltet (s. Kapitel 4.1.2).

¹ Download unter: <https://www.uni-flensburg.de?54310>, ab Karte 139 (Print), ab S. 277 (digital).

4.1.1 „Mitmach-Küche“ im Jugendzentrum BBH in Ahrensburg

Katrin Lütjen, Beatrice Roggenbach & Dagmar Schilling (2023)

Einrichtung	Jugendzentrum in Kooperation mit VHS
Zielgruppe	Jugendliche von 12 bis 21 Jahren
Kurzbeschreibung	Eine Ernährungsberaterin, die als Kursleitung an der VHS tätig ist, führt regelmäßig Mitmach-Koch-Aktionen im städtischen Jugendzentrum durch. Gemeinsam mit den anwesenden Jugendlichen werden kostengünstige, klimafreundliche und gesundheitsfördernde Rezepte zubereitet.
Zeitraum	September 2022–November 2023

Das Leitbild der VHS Ahrensburg lautet „Vielfalt gestalten – Chancengleichheit fördern – Integration leben“. In diesem Sinne ermöglicht sie Bildung für alle Menschen (VHS o. J.). Gemeinsam mit dem Bruno-Bröker-Haus (BBH), der Jugendfreizeitstätte der Stadt Ahrensburg, wurde am Gesundheitstag ein kostengünstiges, klimafreundliches und gesundheitsförderliches Kochangebot organisiert.

Im BBH werden regelmäßige Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung angeboten. Diese reichen vom Kickern über Billard, Darts und Fußballspielen bis hin zu kreativen und handwerklichen Aktivitäten, wie Videodrehen, Musizieren, Tanzen oder Kochen (BBH o. J.). Neben Freundschaften und Gruppenaktivitäten finden die Jugendlichen hier auch Unterstützung bei ihren Sorgen und Problemen oder können ihre sozialen Kompetenzen erweitern.

Die VHS Ahrensburg als kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung bietet Zugang zu Bildung und gesellschaftlicher, politischer und beruflicher Teilhabe. Um „Bildung für alle“ zu ermöglichen, steht ein vielfältiges und neutrales Angebot bereit und mit der Netzwerkarbeit wird ein sozialkultureller Beitrag für die gemeinwohlorientierte Stadtgesellschaft geleistet.

Die Erfahrungen der VHS bei der Gestaltung von Bildungsprozessen kommen bei der Umsetzung des IN FORM-Projektes KlimaFood zur Geltung: Die Zielgruppe des Bruno-Bröker-Hauses gehört zu denen, die bisher zu wenig von

Beschreibung

Besonderheiten und Bedarfe

Ernährungsbildung profitieren. Die VHS arbeitet im Programmbereich Gesundheit bereits seit vielen Jahren bei diesem Themenschwerpunkt mit einer sehr engagierten und erfahrenen Kursleiterin zusammen.

Jeden Mittwoch findet im BBH ein Gesundheitstag statt. Das Besondere an diesem Tag ist, dass von den Jugendlichen keine Snacks wie Chips oder Softdrinks mitgebracht werden. Stattdessen steht ein Korb mit Obst als Zwischenmahlzeit bereit. Wer möchte, darf etwas selbst zubereiten. So bot sich dieser etablierte Tag als eine gute Voraussetzung für die Kooperation und Integration von KlimaFood-Inhalten an.

Ziele und Erfolge

Das Bruno-Bröker-Haus als außerschulische Jugendeinrichtung versteht sich als Raum für nichtformales und interkulturelles Lernen. Die gelebte und bewusst geförderte Vielfalt spiegelt sich in allen Angeboten wieder und bietet einen Lernraum für Jugendliche aus Ahrensburg. In den Angeboten entfalten sich soziale und persönliche Entwicklungsmöglichkeiten, die sich im Erwerb unterschiedlicher Kompetenzen zeigen. Das Kochen und die Bereitstellung eines Obstkorbes am Gesundheitstag als Alternative zum gewohnten Ernährungsverhalten ist ein erfolgreicher Baustein dazu. Durch die Mitmach-Aktionen in Kooperation mit KlimaFood wurde der gesunden Ernährung ein neuer Stellenwert gegeben, der sich verstetigen soll.

Die VHS als Erwachsenenbildungseinrichtung arbeitet im Bereich von offenen Kursen in den fünf Programmbereichen Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen und Beruf und die Angebotsvielfalt wächst stetig. Im Jahr 2022 fanden 306 Kurse statt, 15 davon im Bereich „Gesunde Ernährung“.

Die VHS leistet auch im Bereich der Grundbildung in Form von Schulabschlusskursen und mit einem Förderzentrum für Legasthenie und Dyskalkulie einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Bildungschancen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

In Kooperation mit anderen Auftraggebern werden in Form von Fortbildungen, Schulungen und Projekten auch Zielgruppen außerhalb der klassischen Kurs-Teilnehmenden erreicht, z. B. in einer Seniorenresidenz.

Das Angebot wurde im Rahmen des IN FORM-Projektes entwickelt und unterstützt. Durch das Engagement der Ernährungsberaterin und die enge Zusammenarbeit mit den Sozialarbeiter*innen vor Ort sowie durch die Unterstützung der VHS hat sich das Angebot im BBH gut etabliert. Eine Verstetigung wird ab Januar 2024 angestrebt.

Verstetigung

Umsetzung des Konzepts „Mitmach-Küche“ im BBH

Zu Beginn sprachen die Programmbereichsleitung der VHS und deren Kursleiterin mit der Leitung des BBH ab, wie die Mitmach-Kochaktionen am besten in das Tagesgeschehen integriert werden können. Erfahrungen aus dem BBH zeigen, dass die Jugendlichen nicht immer verbindlich sind, beispielsweise werden Zusagen nicht von allen eingehalten und während der offenen Angebote bleiben nicht alle Teilnehmenden kontinuierlich dabei. Dafür kommen allerdings immer wieder andere interessierte Jugendliche während der Aktionen hinzu.

Vorgehensweise

So konnte sich die Ernährungsberaterin auf die bevorstehende Situation für ihre neue Aufgabe vorbereiten. Das beschriebene Angebot grenzt sich vom bisherigen eigenverantwortlichen Kochen der Jugendlichen durch die klimafreundliche und gesundheitsförderliche Rezeptauswahl sowie die Expertise der Ernährungsberaterin ab.

Die Mitmach-Kochaktionen fanden zu Beginn monatlich, später im ca. 14-tägigen Rhythmus mittwochs von 16:00 bis 19:00 Uhr nach einem ähnlichen Ablaufschema statt. Die folgenden Ausführungen basieren auf 13 Beobachtungen und einem Interview.

Konkrete Anwendung

- Vor der jeweiligen Aktion legt die Ernährungsberaterin ein Rezept fest. Dafür berät sie sich mit den Mitarbeiter*innen des BBH oder lässt Vorschläge der Jugendlichen einfließen. Das zu Beginn noch fehlende Vertrauen, die Fluktuation und die Sprachbarrieren verringern die Möglichkeiten, Wünsche der Jugendlichen von Beginn an aufzugreifen. Die Ernährungsberaterin kauft die Zutaten für das jeweilige Rezept ein und trifft kurz vor 16 Uhr im BBH ein.

- Nach der Begrüßung der anwesenden Jugendlichen fragt die Ernährungsberaterin, wer heute mitkochen möchte, und packt die Einkäufe in der Küche aus. Meistens kommen ein bis zwei Jugendliche von allein dazu. An anderen Tagen werden sie durch aktive Ansprache der Ernährungsberaterin oder der Mitarbeitenden des BBH dazu motiviert. Zwischendurch schauen immer wieder Gruppen von Jugendlichen in der kleinen Küche vorbei. Manche beobachten das Kochen nur kurz, andere bleiben ebenfalls dabei und machen mit. Bei dem Kochangebot arbeiten zwischen einer und zehn Personen aktiv mit.
- Die Teilnahme variiert stark, was für die aufsuchende Bildungsarbeit charakteristisch ist. Es zeigt sich, dass das Kochangebot umso besser angenommen wird, je bekannter die Ernährungsberaterin bei den Jugendlichen ist. Bei späteren Durchführungen nehmen auch Jugendliche das Angebot wahr, die zu Beginn eine eher ablehnende Haltung eingenommen haben.
- Die Ernährungsberaterin reagiert flexibel auf die anwesenden Personen. An Tagen mit wenig Beteiligung bemüht sie sich beispielsweise darum, weitere Jugendliche zu motivieren oder das Rezept anzupassen, indem einzelne Komponenten weggelassen werden, damit das Gericht in der vorgesehenen Zeit zubereitet werden kann. In einem Interview beschreibt die Ernährungsberaterin, dass es an anderen Tagen auch darum gegangen sei *„Kochtechniken zu vermitteln und zum anderen aber auch die Jugendlichen unter einen Hut zu kriegen“* (Interview mit Multiplikatorin). Die Haupttätigkeiten lassen sich wie folgt beschreiben:
 - Einigen Jugendlichen fehlen noch Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Nahrungszubereitung, was in einer Beobachtung sehr deutlich wird: *„[...] es schien fast, als ob er noch nie ein Messer in der Hand gehabt hatte“* (Beobachtungsbogen). So stehen bei den Kochangeboten küchenpraktische Fertigkeiten, wie Gemüse schälen, verschiedene Schneidetechniken und Garverfahren, im Fokus.

- Die Auswahl von Rezepten mit saisonalen Lebensmitteln und wenig tierischen Produkten führt gelegentlich zu Fragen bei den Jugendlichen, wodurch Gesprächsanlässe und Denkanstöße entstehen.
- Das „Jugendliche unter einen Hut zu kriegen“ bezieht sich auf gelegentliche Hinweise und Maßregelungen, damit alle Anwesenden gemeinsam in Ruhe in der Küche arbeiten können.



Abbildung 3: Teilnehmende der Mitmach-Kochaktion im Bruno-Bröker-Haus (© Bruno-Bröker-Haus).

- Sobald das Gericht fertig ist, wird der Tisch gedeckt, das Essen angerichtet und gemeinsam gegessen. Auch Personen, die zunächst skeptisch sind oder die zubereiteten Lebensmittel nicht kennen, probieren das Essen. Das Gericht selbst sowie das Essen in Gemeinschaft sind für viele Anwesende ein Highlight.



Abbildung 4: Teilnehmende im Bruno-Bröker-Haus essen gemeinsam die selbst zubereitete Mahlzeit (© Bruno-Bröker-Haus).

Verwendete Materialien und Konzepte

Es wurde das [Konzept Mitmach-Küche](#) für die Aktionen im Bruno-Bröker-Haus genutzt und mit eigenen Rezepten durchgeführt.

Teilnehmendenbezug

Aufgrund der unterschiedlichen Bedarfe und Einstellungen der Jugendlichen reagiert die Ernährungsberaterin während der Kochaktionen flexibel auf die Teilnehmenden. Bei der Rezeptauswahl wird auf Interessen oder Vorlieben eingegangen und es besteht keine Verpflichtung, mitzukochen oder mitzuesen. Es zeigt sich, dass „Hunger“ bei den Teilnehmenden ein großer Motivator ist.

Durch den alltagspraktischen Ansatz können Sprachbarrieren überwunden werden, wodurch die Begrenzung von Formaten mit reiner Wissensvermittlung umgangen wird.

Fazit

Die Umsetzung des Projektes *KlimaFood* im Jugendzentrum der Stadt Ahrensburg zeigte, dass es seitens der Ernährungsberaterin einer hohen Flexibilität und Anpassungsfähigkeit an die Strukturen der Einrichtung bedarf, um wiederkehrend die Zielgruppe zu motivieren und Unsicherheiten zu begegnen. Die Beteiligung an einer Aktivität über einen ganzen Nachmittag hinweg ist kein Standard der offenen Jugendarbeit. Dafür ist die unverbindliche Teilnahme ohne Anmeldung eine große Chance, die Zielgruppe niederschwellig zu erreichen.

Ein großer Erfolg war, dass beim Sommerabschlussfest nahezu alle bisher beteiligten Jugendlichen an der Zubereitung der Speisen des Festes teilnahmen und sehr kooperativ miteinander arbeiteten.

Das Mitmach-Projekt vermittelte nicht nur den Jugendlichen neue Inhalte und Fertigkeiten in der Küche, sondern überzeugte auch einige Mitarbeitende davon, dass Gerichte ohne Fleisch oder Knödel, die nicht von der eigenen Mutter zubereitet wurden, hervorragend schmecken können.

Für die VHS ist die Kooperation mit dem Jugendzentrum eine gute Gelegenheit, einer Zielgruppe wichtige Inhalte zugänglich zu machen, die bisher eher nicht – auch nicht im Erwachsenenalter – an Kursangeboten der VHS teilnimmt. Mit diesem Angebot wurde ein aktuelles gesundheits- und gesellschaftspolitisches Thema aufgegriffen und an einem Ort umgesetzt, welcher

der Lebenswelt der Zielgruppe entspricht. Damit wird Bildung vor Ort in der konkreten Lebenswelt der Beteiligten zu „Bildung für alle“.

Kontakt:



VHS Ahrensburg
Bahnhofstraße 24
22926 Ahrensburg
Programmbereich Gesundheit: Beatrice Roggenbach
Webseite: <https://www.vhs-ahrensburg.de/>



Jugendfreizeitstätte
Bruno-Bröker-Haus
Stadt Ahrensburg
Manfred-Samusch-Straße 5
22926 Ahrensburg
Webseite: www.brunobroekerhaus.de

4.1.2 „Mitmach-Küche“ als Familienfest bei der Glinder Tafel

Lisa Rück (2023)

Einrichtung	Tafel
Zielgruppe	Tafel-Kund*innen
Kurzbeschreibung	Vor der Glinder Tafel fand eine Mitmach-Koch-Aktion an einer mobilen Küche mit ergänzenden KlimaFood-Spielen statt.
Zeitraum	einmalige Veranstaltung, Juni 2023

Beschreibung Seit ihrer Gründung im Jahr 2007 versorgt die Glinder Tafel bedürftige Menschen (z. B. Erwerbslose, Sozialhilfeempfänger*innen, Senior*innen, Alleinerziehende etc.) aus Glinde und Oststeinbek mit Lebensmitteln. Den diversen Gruppen der Tafel-Kund*innen ist gemein, dass sie sich die Lebensmittel des täglichen Bedarfs aufgrund begrenzter finanzieller Ressourcen nicht leisten können und sie entsprechend auf die Lebensmittelausgabe der Tafel angewiesen sind. In Glinde ist die Zahl der Kund*innen von anfänglich 40 Personen auf heute 100 Personen angestiegen (Glinder Tafel o. J.).

Besonderheiten und Bedarfe Im Schnitt erhält die Glinder Tafel 120 Kisten mit Lebensmitteln pro Woche. Dafür fährt das Fahrerteam 16 Abholstellen sowie den Wochenmarkt in Glinde an und sammelt die Waren ein. Anschließend werden die Lebensmittel in den Räumlichkeiten der Tafel im Keller eines Gutshauses gesichtet, sortiert und portioniert, bevor sie am Tag der Ausgabe (donnerstags, 13:30–15:00 Uhr) an die Kund*innen verteilt werden. Die Ausgabe findet draußen vor dem Gutshaus unter einem aufgestellten Pavillon statt. Sie erfolgt über ein Nummernsystem, nach welchem sich die Kund*innen anstellen, um die Lebensmitteltüten zu erhalten. Für den reibungslosen Ablauf werden pro Ausgabetag ca. 20 ehrenamtlich Helfende benötigt. Trotz erhöhter Nachfrage gibt es derzeit einen Aufnahmestopp bei der Glinder Tafel, da die personellen und räumlichen Kapazitäten der Tafel nicht ausreichen, um weitere Kund*innen zu versorgen (Glinder Tafel o. J.).

Ziele und Erfolge Durch das tatkräftige Engagement der Ehrenamtlichen können bei der Glinder Tafel heute Lebensmittel an 100 Kund*innen ausgegeben und dadurch etwa

300 bedürftige Personen in ihrer Versorgung mit Lebensmitteln unterstützt werden.



Abbildung 5: Die Glinder Tafel hat ihre Räumlichkeiten in einem Gutshaus (© Glinder Tafel e. V.).

Da die Tafel keine staatlichen Gelder erhält, ist sie auf Spenden, Sponsor*innen und ehrenamtlich Helfende angewiesen. Solange die Glinder Tafel diese Unterstützung erhält, wird die wöchentliche Tafelausgabe aufrechterhalten.

Verstetigung

Familienfest bei der Tafel Glinde

Nach einem ersten Treffen zwischen der Glinder Tafel und dem Projekt *Klima-Food* begann die Planung des Familienfestes. Die Veranstaltung verfolgte das Ziel, die Wichtigkeit von nachhaltiger Lebensmittelverwertung und -verteilung aufzuzeigen und die Gemeinschaft zu stärken. Das Fest wurde mit einem Plakat in der Tafel sowie einem Beitrag in der Glinder Zeitung beworben und an einem Tag der Tafelausgabe auf dem großzügigen Platz vor dem Gutshaus durchgeführt.

Vorgehensweise

Das verwendete Konzept der „Mitmach-Küche“ ist der aufsuchenden Ernährungsbildung zuzuordnen und stellt das spontane, gemeinsame Kochen in den Fokus. Durch selbstständiges Ausprobieren wird zur Verarbeitung verschiedener Lebensmittel und zur Zubereitung neuer Rezepte inspiriert und somit ein

impliziter Wissenserwerb herbeigeführt. Beim gemeinsamen Kochen entsteht Raum, sich über die Gestaltung der alltäglichen Ernährung auszutauschen und diese zu reflektieren. Ebenso fördert die gemeinsame Aktivität das Gemeinschaftsgefühl und ermöglicht somit Teilhabe.

Da das Konzept „Mitmach-Küche“ eine gute Möglichkeit bietet, Tafel-Kund*innen für die Verarbeitung sogenannter Ladenhüter zu inspirieren, wurde es für das Familienfest ausgewählt und an einer mobilen Küche angeboten. Zuvor hatten die Tafel-Aktiven mit einer KlimaFood-Mitarbeiterin besprochen, welche Lebensmittel häufiger in der Tafel zurückbleiben. Daraufhin wurde für das Fest das kostengünstige Rezept „Haferflockenbratlinge“ ausgewählt, da sich hier z. B. Pastinake oder Rote Bete verarbeiten lässt und die Zutaten individuell austauschbar sind.

Abbildung 6: Zubereitung an der mobilen Küche (links).

Abbildung 7 Sinnes-Parcours am Beispiel der Station Fühlen (rechts). (© Glinder Tafel e. V.)



Konkrete Anwendung

Im Folgenden wird die Umsetzung des Familienfestes, basierend auf zwei Beobachtungen sowie einem Zeitungsartikel, beschrieben:

- Die Baukastenküche, die aus einem Küchenelement des Campingbedarfs als Arbeitsplatz und zusätzlichen Küchenutensilien (z. B. Pfannen, Schüsseln, Besteck etc.) besteht, wurde zusammen mit einem mobilen Handwaschbecken unter einem Pavillon aufgebaut. Alle Kund*innen sowie Tafel-Aktiven hatten die Möglichkeit, die Haferflockenbratlinge zuzubereiten.

- Zu Beginn wurden Haferkörner selbstständig zu Haferflocken gequetscht. Die dafür benötigte „*Kornquetsche erregte Aufsehen und auch Erwachsene hatten Spaß daran, ihre Kräfte zu messen*“ (Beobachtungsbogen).
- Anschließend wurde das Gemüse nach Wahl (z. B. Möhre, Rote Bete, Zucchini, Pastinake) geraspelt und die Masse nach individuellem Geschmack mit Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt. Im Anschluss wurden die Bratlinge angebraten und verzehrt.
- Das Kennenlernen einer neuen Zubereitungsart inspirierte die Gäste zum Probieren von teilweise unbekanntem bzw. unbeliebtem Lebensmittel. Eine Mutter zeigte besonders große Freude an der Koch-Aktion und erzählte, „[...] dass sie Rote Bete nicht mag, und sagte später ‚Komisch, so schmeckt mir die Rote Bete‘“ (Beobachtungsbogen).
- Das Rezept wurde den Kund*innen als Ausdruck mitgegeben, um die Übertragung in den eigenen Alltag zu unterstützen.
- Neben der Mitmach-Küche konnten die Gäste an einem Tisch mit Sitzgelegenheiten auch KlimaFood-Spiele ausprobieren.
- Beim Sinnes-Parcours bestand die Aufgabe darin, in einem Memory-Spiel die Lebensmittel ihrer Pflanze zuzuordnen (z. B. Apfel und Apfelbaum), blickdichte Lebensmitteldöschen nach Gehör zu Paaren zusammenzuführen, Hülsenfrüchte in blickdichten Säckchen zu ertasten und Gewürze in blickdichten Dosen zu riechen. „*Der Sinnes-Parcours kam ebenfalls bei Groß und Klein gut an*“ (Beobachtungsbogen).
- Die Spiele „Lebensmittel-Memory“ und „Vom Acker auf den Teller“² wurden hauptsächlich mit Kindern gespielt und mehrfach wiederholt, da diese große Freude an den Legespielen zeigten und die Spiele einen Gesprächseinstieg, z. B. über regionales Gemüse und Lebensmittelvielfalt, ermöglichten.

² Ein Legespiel, um die Wertschöpfungskette verschiedener Lebensmittel mithilfe von Fotos nachvollziehen zu können.

Verwendete Materialien und Konzepte

Es wurde das Konzept: Mitmach-Küche genutzt, dafür verwendet wurde die Baukasten-Küche als Version einer mobilen Küche. Ebenso wurden verschiedene Spiele mit den Teilnehmenden ausprobiert:

- Spiel: „Sinnes-Parcours“
- Spiel: „Lebensmittel-Memory“
- Spiel: „Vom Acker auf den Teller“

Teilnehmendenbezug

Die Gäste konnten sich nach eigenem Interesse an dem Familienfest beteiligen. Bei der Zubereitung der Haferflockenbratlinge wurde ihnen die Auswahl des Gemüses sowie der Gewürze überlassen, sodass die Bratlinge nach individuellem Geschmack zusammengestellt werden konnten. Je nach Vorkenntnissen wurden die einzelnen Zubereitungsschritte erklärt und gezeigt, sodass eine individuelle Kompetenzerweiterung ermöglicht wurde.

Fazit

Die Mitmach-Küche wurde gut besucht und von den Teilnehmenden untereinander beworben, indem sie „[...] weitere Kund*innen und Tafel-Mitarbeiter*innen zum Mitmachen und Probieren auf[munterten] ‚Probier‘ mal, das schmeckt echt gut‘, ‚Mach doch auch mit!‘“ (Beobachtungsbogen).

Auch vonseiten der Tafel-Aktiven fiel die Rückmeldung zum Familienfest sehr positiv aus und eine erneute Umsetzung wurde gewünscht. Da die personellen Kapazitäten der Glinder Tafel bereits ausgeschöpft sind, ist eine Verstetigung der Mitmach-Küche durch die Tafel zum jetzigen Zeitpunkt kaum möglich und wäre nur durch externe Personen umsetzbar.

Kontakt:



Glinder Tafel e. V.

Möllner Landstraße 53

21509 Glinde

Webseite: <https://www.glinder-tafel.de/index.php>

4.2 Praxisbeispiele zum Konzept „Lecker Deutsch“

Das Konzept „Lecker Deutsch“ verknüpft den Schrift-/Spracherwerb mit Ernährungsbildung und richtet sich an Menschen mit Einwanderungs-/Fluchtgeschichte und gering Literalisierte in der Komm-Struktur. Es ist geeignet für die Integration des Themas klimafreundliche und gesundheitsfördernde Ernährung in bestehende Strukturen, wie z. B. Deutsch als Zweitsprache (DaZ)-Kurse und Alphabetisierungs-/Grundbildungskurse an Volkshochschulen. Je nach den Rahmenbedingungen der Durchführenden ist das Konzept als einmaliges Event möglich, aber auch auf mehrere Wochen ausdehnbar.

Der Fokus liegt auf dem Aufbau des Wortschatzes, z. B. anhand von vier saisonalen Foto-Rezepten. Außerdem werden die Teilnehmenden dazu angeregt, ihr eigenes Essverhalten zu reflektieren. Die Gerichte werden nach den Foto-Rezepten gemeinsam in der Gruppe zubereitet, wenn die Rahmenbedingungen der Einrichtungen dies zulassen. Im Vorfeld können neue Wörter schon durch die Kursleitung eingeführt und im Nachgang durch weitere begleitende (spielpädagogische) Materialien (z. B. Wortlisten oder Foto-Puzzles) vertieft werden.

Die folgenden Praxisbeispiele beschreiben zwei Veranstaltungen, in denen das Konzept erfolgreich umgesetzt wurde. Das erste Beispiel „das Küchenalphabet“ wurde durch das Landwirtschaftsamt/Landratsamt Enzkreis initiiert. Die erwachsenen Teilnehmenden mit Einwanderungsgeschichte kamen aus einer Maßnahme einer Gesellschaft für Beschäftigung und berufliche Eingliederung. Das Angebot konnte mehrfach über einige Wochen durchgeführt werden (s. Kapitel 4.2.1). Im zweiten Beispiel wurde das Konzept in einem Grundbildungs-/Alphabetisierungskurs einer Volkshochschule umgesetzt, die Teilnehmenden waren gering Literalisierte (s. Kapitel 4.2.2).

4.2.1 „Lecker Deutsch“ im Enzkreis (das Küchenalphabet)

Vanessa Lüder, Ellen Riexinger & Mira Neuss (2024)

Einrichtung	Gesellschaften für Beschäftigung und berufliche Eingliederung in Kooperation mit einer Volkshochschule, initiiert durch das Landwirtschaftsamt Enzkreis, Forum Ernährung und Hauswirtschaft
Zielgruppe	Erwachsene mit Migrations-/Fluchtgeschichte, Sprachlevel A1 und A2
Kurzbeschreibung	Die an einem Sprachkurs Teilnehmenden behandeln über mehrere Wochen das Thema Ernährung mit verschiedenen Schwerpunkten in Theorie und Praxis. Im praxisorientierten Teil wird gemeinsam gekocht.
Zeitraum	Juni 2022–März 2024 und fortlaufend

Beschreibung Das Landwirtschaftsamt, verortet im Dezernat 3 „Landwirtschaft, Forsten und öffentliche Ordnung“ des Landratsamtes Enzkreis, ist vielfältig aufgestellt. In diesem befindet sich u. a. das Sachgebiet „Ernährung und Hauswirtschaft“, Ziel ist die Aufklärung der Bevölkerung hinsichtlich Ernährung mit Fokus auf der regionalen Landwirtschaft/Ernährung und der Stärkung der regionalen (Land-)Wirtschaft (Landratsamt Enzkreis o. J. a).

Besonderheiten und Bedarfe Eine Besonderheit des Landwirtschaftsamtes ist, dass es nicht nur für den Landkreis Enzkreis, sondern auch für die Stadt Pforzheim zuständig ist. Durch die verschiedenen Angebote wird Bildung für alle zugänglich gemacht. Das Landwirtschaftsamt informiert z. B. über eine gesunde Ernährung und die Herkunft von Lebensmitteln. Dabei unterstützen die Landesinitiativen „Mach’s Mahl“³, „BeKi – Bewusste Kinderernährung“ und die Gläserne Produktion. Die Angebote reichen von Fortbildungen für Fachkräfte über Vorträge, Workshops und Lehrfahrten zu regionalen landwirtschaftlichen Betrieben (Landratsamt Enzkreis o. J. b). Ebenso werden in Kooperation mit der Volkshochschule Pforzheim verschiedene Koch-Workshops angeboten, z. B. „Superfoods aus dem Enzkreis – Linsen, Kichererbsen, Hirse“ oder „Crashkurs Hauswirtschaft“ (VHS Pforzheim-Enzkreis GmbH 2024).

³ Die Landesinitiative wurde mittlerweile eingestellt.

Des Weiteren gibt es Grundlagen-Kochkurse für Erwachsene in Kooperation mit einer Volkshochschule in anderen Gemeinden des Kreises. Über 12 Wochen wurde dazu wöchentlich ein Kurstag durchgeführt. In diesem Kurs stellte sich heraus, dass die Sprachbarrieren für Menschen mit Migrations- und Fluchtgeschichte zu hoch waren, um von dem Kurs profitieren zu können. Daraus entstand der Wunsch, ein adäquates Angebot für die Bedarfe dieser Zielgruppe zu entwickeln. Ziel ist vor allem die Stärkung der Alltags- und Sprachkompetenzen der Teilnehmenden. Da sich die an dem Kurs Teilnehmenden auf Arbeitssuche befinden, bietet der Kurs ebenso einen Einblick in und eine Vorbereitung auf Tätigkeitsbereiche der Gastronomie oder Hauswirtschaft.

Im Enzkreis wird bereits ein 12-Wochen-Grundlagen-Kochkurs für Menschen mit kleinem Budget erfolgreich durchgeführt. Dieser ist der Ausgangspunkt für die Weiterentwicklung für die neue Zielgruppe.

Das Angebot des Grundlagen-Kochkurses bleibt weiterhin bestehen.

Ziele und Erfolge

Verstetigung

Umsetzung des Konzepts „Lecker Deutsch“ am Beispiel des Küchenalphabets im Enzkreis

Um den bestehenden Bedarfen zu begegnen, wurde in enger Absprache mit dem Landwirtschaftsamt, der Sprachschule und einer Mitarbeiterin des IN FORM-Projektes *KlimaFood* das Veranstaltungskonzept „Küchenalphabet“ entwickelt. Das Angebot richtet sich gezielt an erwachsene Menschen mit Einwanderungs-/Fluchtgeschichte und wird in einen Sprachkurs integriert, um die Zielgruppe zu erreichen. Der Kurs wird von einer Ernährungsfachkraft durchgeführt und von einer Fachkraft der Sprachschule begleitet.

Das Küchenalphabet fand im angegebenen Zeitraum insgesamt sechsmal statt. Für 2024 sind noch zwei weitere Kurse geplant. Im Sprachkurs wurden die fünf praktischen Einheiten jeweils thematisch/sprachlich vor- und nachbereitet. Das Küchenalphabet wurde begleitend für eine feste Gruppe eines Sprachkurses mit zehn bis 12 Teilnehmenden durchgeführt. Fünf Wochen lang traf sich die Gruppe jeweils einmal wöchentlich vormittags für 3,5 Stunden in

Vorgehensweise

der Küche einer Volkshochschule, um gemeinsam küchenpraktische Fertigkeiten mit dem Spracherwerb zu verbinden.

Das Konzept wurde so erstellt, dass das Angebot weiter durchgeführt werden kann, solange die Finanzierung gesichert ist. Derzeit wird das Angebot über eine Landesinitiative finanziert. Eine weitere Verstetigung ist angestrebt.

Im Folgenden wird die Umsetzung des Familienfestes, basierend auf einem Multiplikator*in-Interview, beschrieben:

Konkrete Anwendung

- Vor den küchenpraktischen Einheiten wird das jeweilige Thema von der Sprachkursleitung vorbereitet, bspw. durch Arbeitsblätter aus den Materialien „Häppchenweise Deutsch“ und „Buchstäblich Fit“ oder durch Materialien aus dem IN FORM-Projekt *KlimaFood*. Es werden überwiegend vegetarische Gerichte zubereitet. *„Die sind [...] passend zum Theorieteil. [...] zum Beispiel bei Obst und Gemüse gibt es [...] viel Salat und Gemüsespeisen“* (Interview mit Multiplikator*in). Die Zutaten kauft die Kursleitung selbst ein.
- Am Ende bekommen die Teilnehmenden ein Zertifikat. *„Da haben sie sich wirklich sehr gefreut“* (Interview mit Multiplikator*in).
- **1. Tag:** Zunächst geht es um Grundlagen in der Küche, z. B. um Maßeinheiten, Zubereitungstechniken und Küchen- sowie Personalhygiene. Gemeinsam werden erste Gerichte mit einfachen Rezepten zubereitet.
- **2. Tag:** Im zweiten küchenpraktischen Teil wird die Ernährungspyramide behandelt und gemeinsam erarbeitet, aus welchen Lebensmittelgruppen die tägliche Ernährung bestehen sollte. Anschließend wird ein Rezept mit allen wichtigen Komponenten zubereitet.
- **3. Tag:** *„Da geht es um Obst und Gemüse, um Saisonalität und Regionalität“* (Interview mit Multiplikator*in). Als herausfordernd wird hier wahrgenommen, dass die Teilnehmenden andere Obst- und Gemüsesorten gewöhnt sind. Es ist wichtig, über regionale und saisonale Sorten zu informieren, die Neugierde der Teilnehmenden zu wecken und diese probieren zu lassen. Die küchenpraktische Einheit gibt Impulse zum Nachkochen. Die Teilnehmenden haben berichtet, dass *„sie Speisen ausprobieren, die sie nicht gekannt haben. Oder Lebensmittel, die sie nicht gekannt haben,*

*[...] eingekauft [...] und dann zubereitet oder daheim versucht haben, nochmal nachzukochen“ (Interview mit Multiplikator*in).*

- **4. Tag:** Beim vierten Termin steht das Thema Kohlenhydrate im Mittelpunkt. Es geht dabei sowohl um die verschiedenen Getreidesorten, um Mehl und die Typenzahl als auch um die Bedeutung von Vollkornprodukten in unserer Ernährung.
- **5. Tag:** Im letzten Praxismodul beschäftigen sich die Teilnehmenden mit *„Lebensmittelverpackungen, wo es auch etwas [...] [um] Abfall geht, Abfallvermeidung und [...] die Inhaltsstoffe, die im Produkt enthalten sind“* (Interview mit Multiplikator*in). Am Beispiel von verschiedenen Verpackungen werden die Inhaltsstoffe von verschiedenen Produkten sowie die Mülltrennung thematisiert. Ein Schwerpunkt ist beispielsweise der Zuckergehalt von Lebensmitteln.

Im Enzkreis wurde sich am [Konzept Lecker Deutsch](#) orientiert und nach eigenen Rezepten gekocht. Arbeitsblätter und Materialien wurden thematisch passend zu den jeweiligen Tagen aus den folgenden Handbüchern ausgewählt:

- Handbuch: [„Häppchenweise Deutsch“](#) - Deutsch lernen mit den Themen Ernährung und Bewegung
- Handbuch: [„Buchstäblich fit“](#) - Besser lesen und schreiben mit den Themen Ernährung und Bewegung
- [Spielebox: Aufgetischt!](#) - Spielend Deutsch lernen mit dem Thema Essen und Trinken

Die Teilnehmenden werden im Kurs mit einem Thema abgeholt, welches für sie täglich präsent ist. Sich zu verpflegen und regelmäßig einzukaufen gehört für alle zum Alltag und bietet viele Gesprächsmöglichkeiten. Die Themen der verschiedenen Einheiten werden an die Interessen der Teilnehmenden angepasst; so wollte z. B. eine Gruppe etwas über Vollkorn lernen, woraufhin das Thema aufgegriffen wurde. Ebenso stieß der Saisonkalender auf Interesse bzw. die Frage: *„welche Obst- und Gemüsesorten gibt es hier?“* (Interview mit Multiplikator*in).

Verwendete Materialien und Konzepte

Teilnehmendenbezug

Im Kurs werden überwiegend vegetarische Gerichte und z. B. kein Schweinefleisch zubereitet. So werden kulturell und religiös bedingte Ernährungsmuster berücksichtigt und allen wird die Teilnahme am Kurs ermöglicht.

Fazit Durch die mehrfache Durchführung des Küchenalphabets zeigte sich, dass es hilfreich ist, einen Kooperationspartner an der Seite zu haben. Dies erleichtert z. B. das Erreichen der Zielgruppe, da diese beim Kooperationspartner anzutreffen ist. In diesem Beispiel handelt es sich um eine Sprachschule. Die Sprachkursleitungen kennen die Zielgruppe und helfen, die praktischen Einheiten vor- und nachzubereiten, um die Ziele bestmöglich zu erreichen.

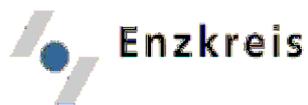
Die Durchführung des Kurses als mehrwöchiges Angebot wurde als gewinnbringend empfunden, da mit den Teilnehmenden vertiefend gearbeitet werden konnte. Die Teilnehmenden wurden allgemein als dem Thema gegenüber offen und interessiert wahrgenommen. Sie probieren ihnen unbekannte Lebensmittel und kochen auch zu Hause noch Rezepte aus dem Kurs nach. Die Teilnehmenden sind im Umgang mit Lebensmitteln sehr sensibel, nach eigenen Aussagen gibt es kaum Lebensmittelverschwendung im eigenen Haushalt. Laut der Kursleitung bestehen Bedarf und Interesse der Teilnehmenden an einer ausgewogenen Ernährung und am Thema Vollkorn. Von der Sprachschule bekam die Kursleitung die Rückmeldung, dass eine „*Teilnehmerin [...], die immer [...] etwas introvertiert war [...] während diesem Koch-Workshop [...] ihre Stärke einbringen konnte*“ (Interview mit Multiplikator*in). Diese Aussage bestätigt, dass das Angebot das Gemeinschaftsgefühl und das soziale Miteinander untereinander fördert. Innerhalb der Gruppen entstand ein kultureller Austausch zu verschiedenen Themen, z. B. zu kulturell bedingten Zubereitungsarten und Frühstücksgewohnheiten. Die Kursleitung berichtete: „*Was ich total spannend fand, war das Thema Frühstück, dass gerade in den arabischen Ländern [...] viel herzhafter gefrühstückt wird und mit viel mehr Gemüse*“ (Interview mit Multiplikator*in).

Als herausfordernd wird insgesamt die Suche nach und die Erstellung von Materialien empfunden, die alle Themen bildlich darstellen, beispielsweise Bildrezepte und eine Darstellung, wie man vor dem Kochen richtig die Hände wäscht. Es wird als „Gradwanderung“ bezeichnet, eine*n Übersetzer*in als

Unterstützung im Kurs zu haben. Einerseits hilft sie/er dabei, die Sprachbarriere zu überwinden, andererseits kann dies einen negativen Einfluss auf den Lerneffekt bei den Teilnehmenden haben, da sie dann weniger motiviert sind, auf Deutsch zu kommunizieren.

Kursleitende, die dieses Konzept durchführen möchten, sollten Vorwissen im Bereich Ernährung oder Hauswirtschaft mitbringen.

Kontakt:



Landratsamt Enzkreis

Landwirtschaftsamt
Stuttgarter Str. 23
75179 Pforzheim

Ansprechpartnerin für das Küchenalphabet: Ellen Riexinger

Ansprechpartnerin für das Sachgebiet „Ernährung und Hauswirtschaft“: Mira Neuss

E-Mail-Adresse: Forum.Ernaehrung.Hauswirtschaft@enzkreis.de

Webseite: <https://www.enzkreis.de/Landratsamt/%C3%84mter-Dezernat/Dezernat-3-Landwirtschaft-Forsten-%C3%B6ffentliche-Ordnung/Landwirtschaftsamt/>

4.2.2 „Lecker Deutsch“ in der Volkshochschule Husum

Elena Stiel, Ascan Dieffenbach (2024)

Einrichtung	Volkshochschule
Zielgruppe	Erwachsene (ab 18 Jahren)
Kurzbeschreibung	Kurssystem mit Alpha-Level 1–2 für gering literalisierte deutschsprachige Erwachsene
Zeitraum	Die Aktion kann projektbezogen oder individuell in das fortlaufende Programm integriert werden.

Beschreibung Die Volkshochschule Husum bietet als kooperierende Einrichtung des Projektes „Alphabetisierung und Grundbildung“ als Teil des Landesprogramms Arbeit 2021–2027 Kurse für Alphabetisierung und Grundbildung für Erwachsene an (Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus des Landes Schleswig-Holstein 2024). Die Teilnehmenden werden in einem festen Kurssystem anhand ihres persönlichen Lernstandes individuell gefördert. Einer der Kurse findet immer am Dienstagabend für 1,5 Stunden in den Räumlichkeiten der VHS statt. Die Stärkung der Selbstwirksamkeit durch die Verbesserung des Lese- und Hörverstehens sowie der schriftlichen Kommunikation steht im Fokus dieses Kurses (VHS Dithmarschen 2024).

Besonderheiten und Bedarfe Die Volkshochschule verfolgt mit ihrem Konzept in dem oben genannten Kurs eine bedarfsorientierte Betreuung und die sprachliche Förderung von gering literalisierten deutschsprachigen Erwachsenen mit Alpha-Level 1 bis 2, also Menschen, die sich innerhalb ihrer Schriftsprachkompetenz unterhalb der Satzebene befinden. Im Fokus steht die Förderung von rezeptiven und produktiven sprachlichen Fertigkeiten, wie Hör- und Leseverstehen und Schreiben, sowie der dafür notwendigen sprachlichen Mittel (Wortschatz und Redemittel, Satzbau und Wortstrukturen). Die Einbindung von Themen des alltäglichen Lebens sowie des Gesundheits- und Ernährungsbezugs sind Teile der verschiedenen Arbeitsbereiche des Kurses.

Ziele und Erfolge Der Alphabetisierungskurs ermöglicht gering literalisierten deutschsprachigen Erwachsenen eine individuelle sprachliche Förderung mit niederschwelligem Zugang zu nachhaltigen Lebensweisen. Mit vielfältigen Förderungsangeboten

mit spielpädagogischem Bezug sowie wechselnden Methoden sollen die Teilnehmenden Spaß am Erlernen der deutschen Schriftsprache haben.

Umsetzung des Konzepts „Lecker Deutsch“ in der Volkshochschule Husum

Das Sprach- und Kochangebot „Lecker Deutsch“ wurde als Aktion in das bestehende Kurskonzept integriert. Ziel ist es, die Veranstaltung einmal im Quartal zusätzlich zum regulären Unterricht anzubieten. Dabei werden die Teilnehmenden von einem Mitarbeitenden begleitet und betreut. Im Fokus liegen die Verbindung von Schriftsprachförderung mit küchenpraktischen Fertigkeiten sowie der Zuwachs des Wissens hinsichtlich einer klimafreundlichen und gesundheitsfördernden Ernährung. Das Erlernen von Schneidetechniken, das Kennenlernen der Lebensmittelvielfalt und neuer Rezepte sowie der Auswirkungen von Ernährung auf unsere Umwelt stellen zentrale Inhalte der Einheit dar. Die Auseinandersetzung mit Rezepten und die Organisation in der Küche fördern neben den sprachlichen Aspekten die Selbstwirksamkeit der Teilnehmenden sowie deren Ernährungs- und alltagsmathematische Kompetenzen (Numeracy). Das gemeinsame Essen schafft zudem ein Zusammengehörigkeitsgefühl und stärkt die sozialen und kulturellen Komponenten des Essens.

Im folgenden Beispiel fand eine Koch-Aktion zum Thema „Saisonalität & Regionalität“ statt. Die Beschreibungen basieren auf einer Hospitation in der Einrichtung.

- In der Vorbereitung wurden Materialien aus dem Download-Bereich der Homepage von „KlimaFood“ heruntergeladen und für die Aktion vorbereitet. Ebenfalls wurde die Lehrküche in der VHS für den Termin gebucht.
- Die Aktion wurde mit folgendem Spiel eingeleitet: Die Teilnehmenden sollten sich ein Gemüse oder Obst mit dem Anfangsbuchstaben ihres Vornamens überlegen und dann ein Gericht mit diesem Lebensmittel nennen.

Vorgehensweise

Konkrete und geplante Anwendung

- Ein Mitarbeitender leitete die Teilnehmenden an und gab Hilfestellungen, wenn nötig. Die Thematik des Tages (Regionalität und Saisonalität von Lebensmitteln) wurde vom Mitarbeitenden vorgestellt und die Begrifflichkeiten wurden besprochen: Was heißt regional? Was heißt saisonal?
- Im Anschluss arbeiteten die Teilnehmenden in Kleingruppen (4 Personen) zusammen, um sich anhand der Jahreszeitenuhr mit allen vier Jahreszeiten zu beschäftigen. Verschiedene beschriftete Lebensmittelkarten wurden dabei nach ihrem Erntezeitpunkt der entsprechenden Jahreszeit zugeordnet. Neben der Vermittlung von Wissen über saisonales Obst und Gemüse wird dadurch die Lesekompetenz der Teilnehmenden gestärkt. Der Austausch zwischen den Teilnehmenden wurde durch gezielte Fragen des Mitarbeitenden gefördert, indem die Vorteile von saisonalen Produkten aufgezeigt oder nach Erfahrungen mit dem eigenen Anbau von Gemüse gefragt wurde. Die Ergebnisse wurden gemeinsam an der Tafel besprochen und die Lebensmittelkarten zur Visualisierung an die Tafel gepinnt.
- Zur Vorbereitung des praktischen Teils dienten Fotorezepte und Wortlisten des Herbst-Rezepts „Kürbissuppe“. Die Teilnehmenden sollten sich in Zweier-Gruppen das Rezept gegenseitig vorlesen und die Zutaten mit Artikeln in die Wortliste übertragen. Hierdurch werden das Hör- und Leseverstehen sowie die Schreibfertigkeiten der Teilnehmenden gefördert.
- Vor der Aktion erläuterte ein Mitarbeitender die wichtigsten Informationen zur Hygiene und achtete darauf, dass diese auch eingehalten wurden. Die Teilnehmenden arbeiteten in Kleingruppen (3–4 Personen) in ihrer Kochnische und organisierten sich selbst bei der Zubereitung der Kürbissuppe. Die Mitarbeitenden betreuten den Ablauf und gaben Hilfestellungen.
- Die Zutaten wurden zuerst mithilfe einer Waage abgewogen. Dabei wird der Umgang mit der Küchenwaage sowie das Lesen und Anwenden von Mengen und Zahlen geübt (Numeracy) (Deutsches Institut für Erwachsenenbildung o. J.). Der Kürbis wurde ausgehöhlt und mit dem restlichen Gemüse in Würfel geschnitten. Hierbei wurden die richtige Handhaltung

beim Schneiden sowie der Krallen- und Tunnelgriff geübt, um küchentechnische Fähigkeiten zu erlernen. Nach der Zubereitung der Kürbissuppe wurde gemeinsam der Tisch gedeckt.

- Durch die Einbindung in alle Arbeitsschritte wurden die Abläufe und Routinen in der Küche eingeübt und es konnte ein Verständnis für Zusammenarbeit geschaffen werden.
- Das gemeinsame Essen erzeugt ein Gruppengefühl und regt die Sinne an.
- Im Anschluss wurden die benutzten Küchengeräte und Flächen gereinigt, bevor der gemeinsame Tagesabschluss erfolgte.

An der Volkshochschule Husum wurde sich bei dieser Aktion am [Konzept Lecker Deutsch](#) orientiert. Genutzt wurden die folgenden Materialien:

- [Spiel: „Jahreszeitenuhr“](#)
- [Foto-Rezept Herbst: „Kürbissuppe“](#)
- [Wortlisten für das Fotorezept „Kürbissuppe“](#) (für den Bereich Alphabetisierung)

Das Sprach- und Kochangebot wird als Aktion von den Mitarbeitenden angeboten, welche themenbasierte Sprachschwerpunkte und Rezepte auswählen, um die sprachlichen und küchenpraktischen Fertigkeiten der Teilnehmenden kontinuierlich zu fördern. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, Rezeptvorschläge einzubringen. Der Methodenwechsel schafft Neugierde und Motivation bei den Teilnehmenden und fördert ihr Sprachwissen auf anwendungsbezogener Ebene.

Die Integration von KlimaFood-Ansätzen in das Kurskonzept der VHS Husum ermöglicht niederschwellige Ernährungsbildung, an der die Zielgruppe gerne teilnimmt. Die Kompetenzen der Erwachsenen werden durch die Verbindung von Sprachförderung und Mitmach-Küche vielseitig gefördert und die Teilnehmenden werden motiviert, Gerichte eigenständig herzustellen und neue Lebensmittel kennenzulernen. Durch die Variabilität des Konzepts können von den Durchführenden bedarfsorientierte Angebote geschaffen werden. Die Förderung von küchentechnischen Fähigkeiten im Zusammenspiel mit der Sprachförderung ermöglicht eine größere Teilhabe der Zielgruppe und sorgt für mehr Bildungs- und Chancengleichheit. Während des praktischen Erlebens

Verwendete Materialien und Konzepte

Teilnehmendenbezug

Fazit

kann die Vermittlung von Ernährungswissen genutzt werden, um die Grundlagen einer gesundheitsfördernden und klimafreundlichen Lebensweise zu vermitteln.

Kontakt:

Volkshochschule Husum
Regionalstelle Alphabetisierung Nordfriesland
Schobüller Straße 38 – 40
25813 Husum
E-Mail-Adresse: dieffenbach@hs-husum.de

4.3 Praxisbeispiele zum Konzept „Lernen durch Anleiten“

„Lernen durch Anleiten“ beschreibt ein Konzept, das sich für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen eignet. Die Idee ist, dass sie die Ernährungsangebote ihrer Einrichtung für ihre eigene Peer-Group (Peer-Education) oder für andere Personengruppen (Service-Learning) aktiv mitgestalten. Die Mitgestaltung der Ernährungsangebote richtet sich nach den Kompetenzen, dem Alter und den Vorkenntnissen der Jugendlichen. Sie können Aufgaben der Planung oder Vorbereitung einer Aktion oder die Durchführung übernehmen. Beispielsweise können sie bei Koch-Aktionen die Teilnehmenden bei der Zubereitung eines Gerichtes oder bei einem Spiel anleiten. Dafür können eigene Formate entwickelt werden, es können aber auch Aktionsvorschläge und Spiele aus der Materialsammlung „KlimaFood-Ideenkiste“ genutzt werden.

Die folgenden Praxisbeispiele beschreiben zwei Veranstaltungen, in denen das Konzept erfolgreich umgesetzt wurde. Beide Veranstaltungen fanden in offenen Kinderclubs in Berlin statt. Das erste Beispiel, „Das perfekte Dinner“, ist ein offenes Kochangebot, zu dem sich die Kinder spontan entscheiden können (s. Kapitel 4.3.1). Im zweiten Beispiel übernehmen Kinder die Aufgabe der anleitenden Person und kochen gemeinsam mit ihrer Peer-Group mit Unterstützung einer pädagogischen Fachkraft (s. Kapitel 4.3.2).

4.3.1 „Lernen durch Anleiten“ im Christlichen Sozialwerk Berlin, Berlin-Lichtenberg

Edwina Ludewig (2023)

Einrichtung	Offener Kinderclub
Zielgruppe	Kinder von 6 bis 13 Jahren aus dem Quartier, mit und ohne Migrationsgeschichte
Kurzbeschreibung	Offenes Nachmittags-Angebot mit Hausaufgabenhilfe und pädagogischen Freizeitangeboten mit Fokus auf Sport und Bewegung
Zeitraum	Das Programm wird fortlaufend angeboten.

Beschreibung

Der Kinderclub des Christlichen Sozialwerks Berlin in Berlin-Lichtenberg ist von Montag bis Freitag am Nachmittag für Kinder von 6 bis 13 Jahren geöffnet. Die Einrichtung versteht sich als „zweites Wohnzimmer“ für die Kinder des Quartiers. Es bietet Raum, um sich nach der Schule mit Freund*innen zu entspannen, sich mit Peers und Erzieher*innen auszutauschen, zu spielen und Hausaufgaben zu machen. Im Rahmen dieses offenen Angebots besteht die Möglichkeit, an vielfältigen Freizeitangeboten (z. B. im Bereich Sport, Basteln und Malen, Tanz und Musik) sowie an gemeinsamen Mahlzeiten teilzunehmen.

Besonderheiten und Bedarfe

Der Kinderclub befindet sich in einem diversen Wohngebiet und ist ein Treffpunkt für junge Menschen mit unterschiedlichsten Geschichten. Kinder mit verschiedenen kulturellen, Bildungs- und sozioökonomischen Hintergründen verbringen hier gemeinsam ihre Freizeit. Ein Fokus der Einrichtung liegt auf der Förderung von Kompetenzen für einen gesundheitsfördernden Lebensstil, insbesondere durch Bewegung im Alltag. Dazu werden vielfältige Sport- und Bewegungsangebote gemacht.

Ziele und Erfolge

Der Kinderclub will Kindern Möglichkeiten für eine sinnvolle Freizeitgestaltung sowie eine dauerhafte Anlaufstelle und Begleitung bei Herausforderungen im Alltag bieten. Die Einrichtung ermöglicht den Kindern mit vielfältigen Aktivitätsangeboten, Neues auszuprobieren, Talente zu entdecken und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Darüber steht das Motto „Soziales Miteinander lernt

man im sozialen Miteinander“: Die Kinder erhalten hier einen Ort, um dies zu erproben.

Der Kinderclub besteht als dauerhaftes Angebot.

Verstetigung

Umsetzung des Konzepts „Lernen durch Anleiten“ im Kinderclub

Das wöchentliche Kochangebot „Das perfekte Dinner“ ist in das offene Freizeitangebot integriert: Die Besucher*innen können jederzeit spontan hinzukommen und unter Anleitung einer Mitarbeiterin oder eines Mitarbeiters mitkochen. Einen Großteil der Zutaten stellt die Tafel vor Ort dem Kinderclub zur Verfügung. Anhand dieser Zutaten werden Fragen zu Lebensmittelverschwendung, Haltbarkeit und Resteverwertung mit den Kindern thematisiert. Im Fokus liegt außerdem die Vermittlung von küchenpraktischen Fertigkeiten, wie Schneidetechniken, das Messen und Wiegen von Mengen und das Lesen von Rezepten. Das häufige Wiederholen einzelner Rezepte bietet die Gelegenheit für das Konzept „Lernen durch Anleiten“: Kinder, die ein Rezept bereits kennen, können ihre Peers bei einzelnen Zubereitungsschritten anleiten und so ihr eigenes Wissen weitergeben und festigen.

Vorgehensweise

Im folgenden Beispiel bereiteten Kinder gemeinsam mit einer Mitarbeiterin des Kinderclubs Quiche und Bananenbrot zu. Die Beschreibungen basieren auf einer Hospitation sowie fünf Interviews mit der Mitarbeitenden.

**Konkrete und geplante
Anwendung**

- Die anleitende Mitarbeiterin hat ein Quiche-Rezept aus einem Kinderkochbuch ausgewählt. Die Kocheinheit beginnt, sobald sich die ersten beiden Kinder dazu entscheiden, mitzumachen. Die Mitarbeiterin liest das Rezept gemeinsam mit den Kindern und leitet sie dazu an, Schritt für Schritt und strukturiert vorzugehen.
- Mit einer Handmühle wird Getreide für den Teig zu Mehl gemahlen. Dabei haben die Kinder viel Freude und bleiben durch einen kleinen Wettstreit, wer beim Mahlen länger durchhält, motiviert. Zwischendurch muss ermittelt werden, wie viel Mehl noch benötigt wird. Dabei werden der Umgang mit der Küchenwaage sowie das Ausrechnen der Mengen geübt. Anschließend lässt die Mitarbeiterin die Kinder das gemahlene Mehl mit hellem,

abgepacktem Weizenmehl vergleichen und die Unterschiede beschreiben, um daran die Bedeutung von „Vollkorn“ zu erklären.

- Als weitere Kinder hinzukommen, werden zwei Gruppen gebildet, die das Rezept parallel zubereiten. In den kleinen Arbeitsgruppen kann jedes Kind bei jedem Zubereitungsschritt mitwirken.
- Kinder, die noch später dazu kommen, erhalten die Aufgabe, Bananenbrot als Nachtisch zu backen. Dazu werden überreife Bananen von der Tafel verwendet und dabei Möglichkeiten zur Resteverwertung thematisiert. Eines der Kinder kennt das Rezept bereits und kann seine Erfahrungswerte einbringen.
- Diejenigen Kleingruppen, die mit der Zubereitung ihres Gerichts fertig sind, werden angeleitet, ihren Arbeitsplatz aufzuräumen sowie die benutzten Küchengeräte und Flächen zu reinigen, bevor sie sich einer anderen Aktivität widmen. Als die Quiches fertig sind, wird gemeinsam mit allen Besucher*innen gegessen.

Abbildung 8: Teilnehmende des Kochangebots bereiten Obst und Gemüse vor (© Christliches Sozialwerk Berlin).



Verwendete Materialien und Konzepte

Im Christlichen Sozialwerk wurde sich am [Konzept Lernen durch Anleiten](#) orientiert, die Rezepte für die Koch-Aktionen wurden selbstständig ausgewählt.

Teilnehmendenbezug

Das Kochangebot wird über längere Zeiträume konstant von einer Mitarbeitenden begleitet, welche die Rezepte gezielt auswählt, um die küchenpraktischen Fertigkeiten der Kinder individuell und kontinuierlich zu fördern. Die Teilnehmenden haben auch die Möglichkeit, Rezeptvorschläge einzubringen. Beim Probieren der zubereiteten Speisen äußern die Kinder Verbesserungsvorschläge, die umgesetzt werden, wenn das Gericht erneut gekocht wird.

Die Integration von KlimaFood-Ansätzen in das offene Angebot des Kinderclubs ermöglicht eine niederschwellige Ernährungsbildung, an der die Zielgruppe gerne teilnimmt. Die Kinder werden durch die Möglichkeit motiviert, etwas selbst herzustellen und dabei Zeit mit der Mitarbeiterin zu verbringen. Sie sind sichtlich stolz auf ihr Ergebnis, wenn sie es allein oder in der kleinen Gruppe geschafft haben, etwas selbst zuzubereiten. Dabei geben sie ihr erworbenes Wissen gerne an andere Kinder weiter und integrieren diese damit ebenfalls in die Lernprozesse.

Die Verstetigung als wöchentliches Angebot trägt dazu bei, dass insbesondere grundlegende küchenpraktische Fertigkeiten erlernt, vertieft und durch Wiederholung gefestigt werden. Dadurch gewinnen die Kinder beispielsweise bei der Benutzung von Küchenwaage und Messbechern von Woche zu Woche an Routine und Selbstbewusstsein. Ihr Gefühl für Mengen wird stetig geschult. Darüber hinaus werden die praktischen Erfahrungen mit Lebensmitteln als Gesprächsanlass genutzt und Ernährungswissen zu verschiedenen Themenbereichen gesundheitsfördernder, klimafreundlicher Ernährung wird vermittelt. So konnte ein Ernährungsbildungsformat in die Strukturen der Einrichtung integriert werden, das mit ihrem Ziel, Kinder zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil zu befähigen, übereinstimmt.

Kontakt:

Christliches Sozialwerk Berlin e.V.

Landsberger Allee 225

13055 Berlin

E-Mail-Adresse: info@christliches-sozialwerk-berlin.de

Webseite: <https://www.christliches-sozialwerk-berlin.de/>

https://www.instagram.com/sozialwerk_berlin/

4.3.2 „Lernen durch Anleiten“ im Check-In Sozialprojekt für Kinder, Berlin-Oberschöneweide

Edwina Ludewig (2024)

Einrichtung	Offener Kinderclub
Zielgruppe	Kinder von 6 bis 12 Jahren aus dem Quartier, mit und ohne Migrationsgeschichte, überwiegend bildungs- und sozioökonomisch benachteiligt
Kurzbeschreibung	Offenes Nachmittags-Angebot mit pädagogischen Freizeitangeboten, Hausaufgabenhilfe und kostenlosem Mittagessen
Zeitraum	Das Programm wird fortlaufend angeboten.

Beschreibung

Das Check-In Sozialprojekt besteht seit ca. 25 Jahren als Kinderclub in Berlin-Oberschöneweide. Kinder von der 1. bis zur 6. Klasse haben hier die Möglichkeit, ohne Anmeldung ihren Nachmittag mit Gleichaltrigen und unter Betreuung von pädagogischen Fachkräften zu verbringen. Teil des Angebots sind ein tägliches kostenloses Mittagessen, die „After-School-Lounge“ mit Hausaufgabenhilfe und Lernspielen sowie ein wöchentliches Programm mit festen Freizeitangeboten. Diese umfassen unter anderem Bastel-, Theater-, Musik-, Tanz-, Koch- und Bewegungsangebote sowie gemeinsame Gartenarbeit beim Anbau von Kräutern, Obst und Gemüse im Hochbeet.

Besonderheiten und Bedarfe

In einem Quartier, in dem Kinder vermehrt in prekären Verhältnissen aufwachsen und früh Gewalterfahrungen machen, bietet das Check-In einen sicheren Raum, in dem Kinder einen freundlichen und gewaltfreien Umgang erleben und erlernen, in dem Grenzen gesetzt und respektiert werden. Den Kindern stehen in ihren individuellen Lebenssituationen die Mitarbeitenden als Vertrauenspersonen und Begleiter*innen zur Seite. Im wöchentlichen Kinderparlament erhalten die Besucher*innen Raum, um mitzubestimmen und ihre Wünsche und Vorschläge für das Programm einzubringen.

Ziele und Erfolge

Ein Ziel des Check-In ist es, Kinder individuell zu fördern und zu begleiten. Durch vielfältige Freizeitangebote werden ihnen die Möglichkeiten und Unterstützung gegeben, um ihre eigenen Interessen, Fähigkeiten und Stärken zu

entdecken und zu entwickeln. Dadurch werden Selbstwirksamkeitserfahrungen gemacht und das Selbstvertrauen wird gestärkt. Ein weiteres Ziel des Check-In ist die Förderung eines eigenverantwortlichen und gesundheitsfördernden Lebensstils mit Bewegung und ausgewogener Ernährung.

Das Check-in besteht auf der Basis von Förderungen der Stadt Berlin sowie Spendengeldern und der Unterstützung verschiedener Partner*innen und Sponsor*innen als fortlaufendes Angebot.

Verstetigung

Umsetzung des Konzepts „Lernen durch Anleiten“ im Check-In

In einem wöchentlichen KlimaFood-Kochprojekt nach dem Konzept „Lernen durch Anleiten“ übernehmen jeweils ein bis zwei Kinder die Rolle der Anleitenden und werden dabei von einer Mitarbeiterin begleitet. Gemeinsam wählen die anleitenden Kinder und die Mitarbeiterin Rezepte aus, erstellen eine Einkaufsliste und planen die Zubereitungsschritte, kaufen ein, leiten schließlich andere Kinder beim Kochen an und reflektieren den Prozess im Gespräch. Da die Kinder am offenen Angebot spontan teilnehmen können und akute Bedürfnisse Vorrang haben, werden die Abläufe des Kochprojektes flexibel an die Gegebenheiten angepasst.

Vorgehensweise

Beispielhaft wird eine Durchführung beschrieben, bei der ein Kind die Rolle der Anleitenden übernahm und gemeinsam mit einer verantwortlichen Mitarbeiterin und weiteren Anwesenden Ofengemüse, einen Salat und Smoothie Bowls zubereitete. Die Beschreibungen basieren auf einer Hospitation sowie fünf Interviews mit Mitarbeitenden der Einrichtung.

Konkrete Anwendung

- Ein Mädchen erhielt die Rolle der Anleitenden und wählte vorab mit der verantwortlichen Mitarbeiterin die Rezepte für die Gerichte aus: ein Rezept für Ofengemüse mit Feta, welches das Mädchen auf TikTok gesehen hatte, einen Salat und – auf Wunsch des anleitenden Kindes – Smoothie Bowls als Nachtisch. Beim Erstellen der Einkaufsliste leitete die Mitarbeiterin dazu an, vegetarische und gering verarbeitete Zutaten zu nutzen. Der Einkauf wurde durch Mitarbeitende getätigt.

- Am Tag des gemeinsamen Kochens sichteten die Anleitende und die Mitarbeiterin die Zutaten gemeinsam und bereiteten den Arbeitsplatz vor. Anschließend wurde mit einem weiteren Kind sowie mit den Mitarbeitenden des Check-In gekocht, wobei das anleitende Kind Arbeitsaufträge verteilte sowie Anweisungen und Ratschläge gab. Die verantwortliche Mitarbeiterin hinterfragte die Anweisungen des Kindes teilweise bewusst und gab Hinweise. Die finale Entscheidung über das Vorgehen überließ sie jedoch größtenteils dem Kind und gab ihm Raum, seine eigenen Ideen auszuprobieren.
- Anschließend wurden alle anwesenden Kinder und Mitarbeitenden zum Essen gerufen, der Tisch wurde gedeckt, die Speisen wurden aufgebaut und von den Kindern verteilt. Die Smoothie Bowls, bestehend aus Früchten, Joghurt, Müsli und Nüssen, wurden von dem anleitenden Kind nach den Wünschen der Kinder und Mitarbeitenden individuell zusammengestellt und dekoriert.

Abbildung 9: Eindrücke des Kochprojektes im Check-In Berlin (© Edwina Ludewig).



Verwendete Materialien und Konzepte

Im Check-In Berlin wurde sich am [Konzept Lernen durch Anleiten](#) orientiert, die Rezepte für die Koch-Aktionen wurden selbstständig mit den Teilnehmenden ausgewählt.

Teilnehmendenbezug

Das Kochprojekt wird konstant von der verantwortlichen Mitarbeiterin begleitet, welche die Rolle der anleitenden Kinder jeweils für mehrere Wochen

durchgehend vergibt. So kann an die Vorkenntnisse der Kinder individuell angeknüpft und die Ernährungskompetenz über einen längeren Zeitraum kontinuierlich gefördert werden. Die anleitenden Kinder erhalten großen Gestaltungsspielraum. Sie können beispielsweise Gerichte aus ihrer eigenen Kultur einbringen und erhalten den Freiraum, Rezepte nach eigenen Ideen abzuwandeln und die Zubereitung auf ihre Art auszuprobieren.

Bei den Kochangeboten erleben sich die anleitenden Kinder als selbstwirksame Expert*innen für die Lebensmittelzubereitung. Dazu trägt bei, dass sie sich mit allen Schritten der Planung und Durchführung der Kochaktion auseinandersetzen – engmaschig begleitet von einer Mitarbeiterin des Check-In – und dadurch ein größeres Verständnis für den Prozess der Ernährung gewinnen. Hinzu kommen die relative Gestaltungsfreiheit beim Kochen und die Rolle, Ernährungswissen an Peers weiterzugeben, die den Kindern ein Gefühl von Verantwortlichkeit gibt. In der Folge erleben die Kinder Freude, Stolz und ein wachsendes Selbstbewusstsein, wenn sie diese Aufgabe bewältigen und ihr geplantes Gericht tatsächlich zubereitet ist. Das Kochprojekt trägt zur Zielerreichung des Check-In bei, indem es z. B. die Vermittlung von Ess- und Tischkultur, Küchenhygiene sowie Zubereitungstechniken unterstützt und damit zu einer eigenverantwortlichen Gestaltung des Ernährungsalltags befähigt. Daneben werden soziale Kompetenzen, wie die Fähigkeit zur Teamarbeit und Kommunikation, beim Kochen gefördert und Organisationsfähigkeiten, z. B. bei der Einkaufsplanung und der Vorbereitung des Arbeitsplatzes, geschult.

Fazit

Kontakt:

Check-In Sozialprojekt für Kinder

Deulstraße 16

12459 Berlin

E-Mail-Adresse: info@checkin-berlin.de

Webseite: <https://www.checkin-berlin.de>

Imagefilm: https://www.instagram.com/reel/C0wMJgOMevg/?utm_source=ig_web_copy_link

4.4 Praxisbeispiele zum Konzept „Kreativ-Werkstatt“

Dieses Konzept beschreibt eine meist mehrtägige Projektzeit für Kinder und/oder Jugendliche. Ein Experte bzw. eine Expertin in einer beliebigen kreativen Aktivität (z. B. Zirkus) leitet diese Projektphase an. Gemeinsam wird diese Aktivität mit dem Thema Ernährung verknüpft. Abschließend wird bei einer Veranstaltung der „Kreativ-Werkstatt“ das Ergebnis vorgestellt, wie z. B. die Premiere eines Musikvideos bei „Hip-Hop & Food“ (s. Kapitel 4.4.1) oder eine abschließende Zirkusaufführung beim Lebensmittel-Zirkus (s. Kapitel 4.4.2). Dazu werden die Freunde und Familien der Teilnehmenden eingeladen, sodass die erarbeiteten Inhalte auch in ihr soziales Umfeld getragen werden. Die folgenden Praxisbeispiele beschreiben zwei Veranstaltungsbeispiele zum Konzept der „Kreativ-Werkstatt“. Bei beiden Veranstaltungen handelt es sich um Ferienangebote für Kinder oder Jugendliche, die sich über mehrere Tage erstrecken.

4.4.1 „Hip-Hop & Food“ im Schulumweltzentrum Berlin-Mitte

Edwina Ludewig, Paul Denkhaus (2024)

Einrichtung	Außerschulische Lerneinrichtung
Zielgruppe	Kinder und Jugendliche von 9 bis 14 Jahren
Kurzbeschreibung	Während einer Projektwoche nach dem Konzept „Hip-Hop & Food“ gestalten die Kinder und Jugendlichen einen eigenen Hip-Hop-Song zu einem ernährungsbezogenen Thema und erschließen sich dabei theoretisch und praktisch Ernährungswissen. Die Projektwoche findet als Ferienangebot statt.
Zeitraum	Einmalige einwöchige Veranstaltung

Paul Denkhaus ist Sozialarbeiter, gelernter Koch und Rapper mit thematischem Schwerpunkt auf Ernährungsbildung und Ernährung in der Jugendkulturarbeit. Im Rahmen seiner Masterarbeit (M. A. Praxisforschung in Sozialer Arbeit und Pädagogik) begann er damit, ein Konzept für die Nutzung von Hip-Hop als Medium für Ernährungsbildung zu entwickeln. Dieses Konzept wird nun innerhalb seiner Promotion weiterentwickelt und evaluiert.

Paul Denkhaus verbindet seine auf den ersten Blick sehr unterschiedlichen Kompetenzen miteinander, um neue Wege der Ernährungsbildung zu schaffen, die Kinder und Jugendliche in ihren Lebenswelten erreichen. Dabei verknüpft er die wissenschaftlich-theoretische Auseinandersetzung mit Ernährungsbildung direkt mit der praktischen, an den realen Bedingungen in der Lebenswelt orientierten Konzeptentwicklung. Zu seinem Angebot gehören Hip-Hop-Workshops für Kinder und Jugendliche, Vorträge und individuelle Beratungen für Personen, die mit dieser Zielgruppe arbeiten, sowie die Produktion von Ernährungsbildungs-Medien.

Ziel der Angebote von Paul Denkhaus ist die Förderung von Kompetenzen für eine nachhaltige, klimafreundliche und gesundheitsfördernde Ernährung – wissenschaftlich fundiert, partizipativ und in Lebenswelten verankert. Seine Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche, die bisher weniger von Ernährungsbildung erreicht werden. Dazu nutzt er den Hip-Hop als kreativen Zugang und

Beschreibung

Besonderheiten und Bedarfe

Ziele und Erfolge

schaftt mithilfe der Hip-Hop-Kultur eine gemeinsame Ebene, auf der sich Teilnehmende und Durchführende der Ernährungsbildungsangebote auf Augenhöhe begegnen und an einem gemeinsamen Projekt arbeiten.

Verstetigung

Die Verstetigung des Angebots erfolgt durch die Weiterentwicklung im Rahmen der Promotion von Paul Denkhaus mit dem Ziel, ein Multiplikator*innen-Netzwerk zu etablieren.

Umsetzung der „Hip-Hop & Food“-Workshops als Beispiel für die Gestaltung einer Kreativ-Werkstatt“ im Schulumweltzentrum

Vorgehensweise

In einer viertägigen Projektwoche erarbeitet eine Gruppe von Kindern/Jugendlichen einen eigenen Hip-Hop-Song zum Themenbereich „Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen“. Dazu wird zunächst Wissen zum Schwerpunktthema „Hülsenfrüchte als Fleischalternative“ vermittelt. Die praktische Vertiefung der Inhalte erfolgt durch tägliches Einkaufen oder Ernten und gemeinsames Kochen.

Nach einer Einführung in die Technik des Verfassens von Rap-Texten nutzen die Teilnehmenden das gelernte Ernährungswissen als Grundlage für ihre eigenen Strophen, die zum gemeinsamen Song zusammengesetzt und aufgenommen werden. Abschließend wird ein Musikvideo gedreht.

Drei Anleitende, von denen jeweils eine*r hauptsächlich für die Produktion des Songs, des Videos und für das Kochen verantwortlich ist, führen die Projektwoche durch. Für das Drehen des Musikvideos wird nach Möglichkeit eine entsprechende Fachkraft für die Videoproduktion hinzugezogen.

Konkrete und geplante

Anwendung

Im folgenden Beispiel wurde die „Hip-Hop & Food“-Projektwoche als Sommerferienangebot im Schulumweltzentrum Berlin-Mitte durchgeführt, einem außerschulischen Lernort für Natur- und Umweltbildung mit großen Gartenanlagen. Die Beschreibungen basieren auf einer Hospitation mit teilnehmenden Beobachtungen sowie auf den Ausarbeitungen und Materialien von Paul Denkhaus.

- **1. Tag:** Gruppenbildung und Wissensvermittlung

Die Projektwoche beginnt mit einer Kennenlernphase, in der sich die Teilnehmenden und Durchführenden vorstellen und der Ablauf sowie das Ziel der Woche besprochen werden. Von Anfang an bildet Hip-Hop die gemeinsame Kommunikationsebene für alle Beteiligten und wird als Gemeinsamkeit zur Schaffung eines Gruppengefühls genutzt: Die Durchführenden nutzen authentisch einen Hip-Hop-typischen Wortschatz und betonen, dass alle Beteiligten für die nächsten Tage eine Hip-Hop-Crew bilden, in der alle auf Augenhöhe zusammenarbeiten und voneinander lernen. Das Gruppengefühl wird weiter gefördert, indem zunächst ein Name für die Hip-Hop-Crew und Rapper-Namen für alle Teilnehmenden und Durchführenden gefunden werden.

Anschließend bereitet die Gruppe das Mittagessen zu. Unter Anleitung der Durchführenden kochen die Teilnehmenden Linsensuppe und bereiten einen Salat und Obstteller zu, für die sie die Zutaten zunächst ernten. Dabei stehen das Kennenlernen der Lebensmittel und der Erwerb küchenpraktischer Fertigkeiten im Mittelpunkt, z. B. das Einüben von Krallen- und Tunnelgriff sowie das gemeinsame Abschmecken der Suppe.

Der Nachmittag beinhaltet eine theoretische Einheit zum Thema „Ernährung, Gesundheit und Klima“. Dazu stellen die Durchführenden mithilfe eines Hip-Hop-Songs, welcher für die „Hip-Hop & Food“-Projektwochen geschrieben und produziert wurde, die Zusammenhänge zwischen überwiegend tierischer und überwiegend pflanzlicher Ernährung und dem Klimawandel sowie der menschlichen Gesundheit dar. In Kleingruppenarbeiten werden die Inhalte anschließend vertieft, diskutiert und in einen Zusammenhang mit den eigenen Alltagserfahrungen gebracht. Dazu können je nach Alter und Vorkenntnissen der Teilnehmenden unterschiedliche Materialien für die Kleingruppen genutzt werden.

- **2. und 3. Tag:** Produktion des Songs und gemeinsames Kochen

Die Gruppe wird aufgeteilt. Teilgruppe A ist am zweiten Tag für die Zubereitung des Mittagessens zuständig, während Teilgruppe B Teile des eigenen Hip-Hop-Songs schreibt und aufnimmt. Am dritten Tag tauschen die beiden Gruppen ihre Aufgaben.

Teilgruppe A bereitet Nudeln mit Linsenbolognese und Salat zu. Soweit möglich, werden die Zutaten selbst geerntet. Der verantwortliche Durchführende übt mit den Teilnehmenden weiterhin Fertigkeiten wie das Lesen, Verstehen und schrittweise Umsetzen des Rezepts, die Einrichtung des Arbeitsplatzes sowie das Eindecken des Tisches. Dadurch werden die küchenpraktischen Fertigkeiten, die am Vortag bereits thematisiert wurden, wiederholt, vertieft und gefestigt. Durch die Arbeit mit pflanzlichen Lebensmitteln und speziell Hülsenfrüchten kommt das zuvor erarbeitete Ernährungswissen zur praktischen Anwendung. Dadurch werden die Teilnehmenden in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt und befähigt, das Gelernte in ihren Alltag zu übertragen.

Teilgruppe B erhält eine Einführung in die Techniken des Song-Schreibens mit Takt-Training, Reimübungen u. Ä. Bevor die Gruppe mit dem Schreiben beginnt, wird besprochen, welche Informationen aus der Einheit zu Ernährung und Klimawandel im Gedächtnis geblieben sind. Gemeinsam wird herausgearbeitet, welche Botschaften den Teilnehmenden wichtig sind. Die Teilnehmenden formulieren nun in Einzelarbeit diese Botschaften in eigenen Zeilen und Strophen, mit Beratung und Unterstützung des Durchführenden. Sobald die Textbausteine fertig sind, nimmt jede*r Teilnehmende seine*ihre Abschnitte auf.

Am Nachmittag stehen den Teilnehmenden weiterführende Lernstationen zur Verfügung. An einer Station kann die Gruppe beispielsweise verschiedene Hülsenfrüchte erkunden und mithilfe eines Kartenspiels näher kennenlernen. Neben bekannteren Sorten, wie Kichererbsen und roten Linsen, sind auch ungewöhnlichere Bohnen mit besonderem Aussehen, wie Feuerbohnen und Wachtelbohnen, enthalten. So wird die Vielfalt der Lebensmittelgruppe erlebbar. Ein Kartenspiel, in dem verschiedene Hülsenfrüchte gegeneinander antreten, vermittelt zudem spielerisch die Eigenschaften und Stärken der Linsen, Bohnen und Erbsen. Abschließend dürfen die Kinder und Jugendlichen ihre Lieblings-Hülsenfrucht wählen und eine Visitenkarte für sie gestalten. Dadurch wird zusätzlich ein kreativer Zugang zum Thema ermöglicht.

Die Lernstationen werden gut angenommen und die verschiedenen besonderen Hülsenfrüchte sind im Verlauf der Projektwoche immer wieder Thema der Gespräche unter den Teilnehmenden.

- **4. Tag: Videodreh**

In Vorbereitung auf den vierten Projekttag werden die Aufnahmen der Teilnehmenden bearbeitet und zu einem Song zusammengeschnitten.

Die Teilnehmenden erscheinen mit eigens ausgewählter Kleidung und Requisiten (Skateboards, Fahrräder, Sonnenbrillen), die sie für das Video verwenden möchten.

Schritt für Schritt werden Szenen gedreht, in denen die Teilnehmenden einzeln oder zu zweit ihre eigenen Zeilen rappen oder als Gruppe auftreten. Wer gerade nicht am Dreh beteiligt ist, wird in die Vorbereitung des Mittagessens eingebunden. Dabei werden die zuvor kennengelernten Zubereitungstechniken erneut wiederholt. Der Umgang mit Rezepten, Schneidetechniken etc. wird dadurch routinierter.

Nach Abschluss des Videodrehs werden die Ereignisse der Projektwoche und das Gelernte in einer Abschlussrunde reflektiert. Als wichtige Erkenntnisse der Woche nennen die Teilnehmenden in einer Abschlussfragerunde u. a. die Überraschung darüber, wie viele Hülsenfrüchte es gibt und wie einfach Gerichte, wie Hummus, daraus zubereitet werden können, die negativen Auswirkungen der Produktion tierischer Lebensmittel auf das Klima, konkrete Zubereitungstechniken sowie neues Wissen darüber, wie ein Song geschrieben und produziert wird.



Abbildung 10: Die Teilnehmenden nehmen ihren Songteil auf (links) und ernten Gemüse für das Mittagessen (rechts) (©KlimaFood).

Abbildung 11: Die Teilnehmenden bereiten das gemeinsame Mittagessen zu (©KlimaFood).



Verwendete Materialien und Konzepte

Bei der Aktion Hip-Hop & Food wurden die Prinzipien des [Konzepts Kreativ-Werkstatt](#) angewendet. Für diese Aktion wurden die folgenden Materialien genutzt:

- [Handreichung: „Hip-Hop & Food“](#)
- [Arbeitsheft: „Hip-Hop & Food“](#)
- [Leitfaden: „Songwriting training“](#)
- [Präsentation: „Songwriting training“](#)
- [Präsentation: „Rap Food Stars“](#)
- [Songvorlage: „Gönn dir“](#)

Teilnehmendenbezug

„Hip-Hop & Food“ gibt den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit, sich auf ihrem Interessensgebiet – Hip-Hop und Rap – weiterzuentwickeln und etwas Besonderes zu erleben, indem sie eine Woche lang zu echten Rappern werden. Dabei steht es den Teilnehmenden immer frei, sich gegen das Rappen oder den Auftritt im Video zu entscheiden. Die integrierte theoretische Ernährungsbildung bietet den Teilnehmenden Raum, über die vermittelten Inhalte zu diskutieren, sie selbst zu interpretieren, Schwerpunkte nach eigenem Interesse zu setzen und die für sie wichtigsten Botschaften in eigenen Worten zu formulieren. Dadurch findet eine reflektierte Auseinandersetzung mit dem Thema statt. Dazu tragen auch das gemeinsame Kochen, die Spiele und Pausengespräche mit den Durchführenden bei, aus denen Fragen und Gesprächsanlässe entstehen, denen gemeinsam nachgegangen wird.

Durch die gemeinsame Kommunikationsebene und die Dauer der Projektzeit entsteht ein Gemeinschaftsgefühl zwischen den Teilnehmenden und Durchführenden. Die Teilnehmenden bauen Freundschaften untereinander auf und schaffen gemeinsame besondere Erinnerungen, mit denen das Gelernte verknüpft wird. Die Durchführenden werden ebenfalls als ein Teil der Gruppe und als Vorbilder im Hip-Hop wahrgenommen. Dadurch werden sie von den Teilnehmenden schnell respektiert und auch hinsichtlich der Ernährung als Vorbilder akzeptiert, was die Vermittlung von Ernährungswissen erleichtert.

Die motivierte Auseinandersetzung mit den Themen „pflanzliche Lebensmittel“ und „Hülsenfrüchte als Fleischalternative“ sowie die Äußerungen der Teilnehmenden in Gesprächen und in der Abschlussrunde zeigen, dass die Verknüpfung von Ernährungsbildung mit einem kreativen Projekt im Rahmen von „Hip-Hop & Food“ gelingt. Die Chance, einen eigenen Song und ein Video zu produzieren, ist für die Kinder und Jugendlichen der entscheidende Grund, teilzunehmen. „Hip-Hop & Food“ schafft diese Möglichkeit und erreicht damit insbesondere Kinder und Jugendliche, die sich vermutlich nicht aus eigenem Interesse zu einer Ernährungsbildungsveranstaltung anmelden würden. Die Freude, mit der die Kinder und Jugendlichen am Kochen und an den Lernstationen teilnehmen, zeigt, dass sie auf diese Weise dennoch motiviert werden können, sich mit dem Thema Ernährung zu befassen. Entlang der Projektwoche wiederholen und vertiefen die Teilnehmenden kontinuierlich das vermittelte Ernährungswissen und die Anwendung der küchenpraktischen Fertigkeiten. Von Tag zu Tag werden die Kinder und Jugendlichen routinierter und selbstbewusster bei der Lebensmittelzubereitung. Dadurch sind größere Lerneffekte und ein stärkeres Empowerment für die Umsetzung des Gelernten im Alltag anzunehmen als bei einer eintägigen Veranstaltung.

Fazit

Kontakt:

Denkhaus – Education Hip-Hop & Food

E-Mail-Adresse: kontakt@denkhausmannsart.de

Webseite: <http://www.denkhausmannsart.de>

4.4.2 „Lebensmittel-Zirkus“ beim MeerManege e.V. in Kiel

Vanessa Lüder, Lena Kruit (2024)

Einrichtung	Verein für Zirkuskünste
Zielgruppe	Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 4 Jahren
Kurzbeschreibung	Die Vereinsgründerin hat erarbeitet, wie Zirkuskünste mit den Inhalten einer nachhaltigen Ernährung verknüpft werden können. Im Rahmen einer Ferienaktion wird der „Lebensmittel-Zirkus“ als Projektwoche angeboten. Die Kinder gestalten dabei eine eigene Zirkusaufführung.
Zeitraum	Januar 2022–April 2023

Beschreibung

Der Verein MeerManege e. V. ermöglicht Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen verschiedenste Zirkuskünste von Jonglage und Balance über Lufttartistik am Trapez oder Vertikaltuch bis zur Partnerakrobatik und Clownerie kennenzulernen und auszuprobieren. Alle Angebote werden mit viel Freude und Kreativität gestaltet, sodass jede*r ohne Leistungsdruck ihre*seine individuellen Talente entdecken kann. Der Fokus wird auf das Entwickeln des eigenen Körpergefühls und des Selbstvertrauens sowie auf einen wertschätzenden und vertrauensvollen Umgang miteinander gelegt – sowohl im Training als auch im übertragenen Sinne mit der Umwelt.

In der MeerManege können die Teilnehmenden verschiedene Veranstaltungsformate besuchen, z. B. wöchentliche Kurse, Ferienangebote, Projektstage an Schulen oder auch Segeltörns. Die Teilnehmenden und Durchführenden der MeerManege sind auch auf kulturellen Festen mit dem Format „Mitmach-Zirkus“ und mit Aufführungen verschiedenster Art im Raum Kiel zu finden. Es gibt ebenfalls die Möglichkeit, an Workshops zu verschiedenen Themen teilzunehmen (z. B. „Gehirnjogging mal ganz praktisch: Der Einfluss von Jonglage auf unser Gehirn“) (MeerManege e. V. o. J.).

Besonderheiten und Bedarfe

Bei den Veranstaltungen der MeerManege werden nicht nur die motorischen Fähigkeiten der Teilnehmenden geschult, sie lernen auch einen fairen und wertschätzenden Umgang miteinander, wenn sie z. B. gemeinsam menschl-

che Pyramiden bauen. Es wird gezielt nach dem Konzept der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) gearbeitet: In den wöchentlichen Angeboten wird nach einzelnen Übungen immer wieder reflektiert, welche Fähigkeiten geschult wurden und wo sie auch im alltäglichen Leben nützlich sein können. Zudem werden in kreative Aufgaben zur Showentwicklung Nachhaltigkeitsthemen eingebunden.

Die Preise der Angebote sind gestaffelt, sodass auch Menschen mit geringeren finanziellen Ressourcen die Möglichkeit zur Teilnahme haben. Geplant ist, langfristig auch andere Zirkusbegeisterte im Bereich „Lebensmittel-Zirkus“ zu schulen. Durch die Förderung von *Zirkus gestaltet Vielfalt* (Kultur macht stark, BMBF) können jedes Jahr auch einige kostenlose Angebote durchgeführt werden, die jeder und jedem die Teilnahme ermöglichen.

In der MeerManege werden wöchentlich ca. acht Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten für verschiedene Altersgruppen durchgeführt. Dazu kommen jährlich ungefähr neun Ferienfreizeiten (mit und ohne Übernachtungen) für Kinder, Mitmachzirkus-Aktionen bei verschiedenen Veranstaltungen (u. a. Kieler Woche), Auftritte bei Preisverleihungen und beim Norden-Festival mit mehreren 100 Zuschauer*innen sowie Fortbildungen und Seminare für Erwachsene im Bereich Zirkuspädagogik und BNE. Somit nehmen Kinder, Jugendliche und Erwachsene die verschiedenen Angebote der MeerManege in Anspruch.



Ziele und Erfolge

Abbildung 12: Kinder bauen im Osterzirkus menschliche Pyramiden auf (©Corinna Alberth).

Die Angebote sollen die Teilnehmenden für Zirkus und Bewegung begeistern. Ebenso bietet der MeerManege e. V. einen Raum, um kreativ verschiedenste aktuelle Themen im Bereich der nachhaltigen Entwicklung zu bearbeiten und darzustellen. Dem MeerManege e. V. ist es ein großes Anliegen, sich im Bereich der nachhaltigen Entwicklung zu engagieren und z. B. die Verschmutzung der Weltmeere mit Plastik zu thematisieren. Auch das Thema Ernährung wird vereinzelt schon in die Kurse eingebunden.

Ein Ziel vom MeerManege e. V. ist es, als ein Leuchtturmprojekt auch andere Initiativen und Vereine zu inspirieren, BNE und kulturelle Bildung miteinander zu verknüpfen. Bei Hobbys im kulturellen oder sportlichen Bereich wird meistens mit viel Freude Neues gelernt, es wird in Gemeinschaft diskutiert und die Persönlichkeit wird gebildet und geprägt. Darüber lassen sich sehr gut Werte vermitteln, die für eine lebenswerte Zukunft benötigt werden.

Der MeerManege e. V. wurde seit der Gründung 2019 schon mehrfach ausgezeichnet, z. B. mit dem Stadtwerke Kiel Umweltpreis 2022 und dem Nachwuchspreis des Nachhaltigkeitspreises Schleswig-Holstein 2021. 2024 wurden die Vertreterinnen des Vereins zum Neujahrsempfang des Bundespräsidenten eingeladen.

Verstetigung

Die Organisation und Verwaltung aller Angebote des Vereins basieren aktuell hauptsächlich auf dem Ehrenamt. Auch die Kursleitenden des MeerManege e. V. führen ihre Tätigkeit derzeit größtenteils als Ehrenamt auf Basis der Übungsleitungspauschale aus. Der Verein trägt sich durch Spendengelder, Sachspenden, Kursgebühren und Vereinsbeiträge. Einzelne Projekte werden zweckgebunden durch verschiedene Förderungen, wie z. B. *Zirkus gestaltet Vielfalt* oder „die Bingo! Umweltlotterie“ finanziert. Um eine langfristige Umsetzung zu gewährleisten, sind vor allem personelle Ressourcen notwendig. Hier können ebenfalls Fördergelder helfen, um zeitnah mindestens eine feste Stelle zu schaffen.

Lebensmittel-Zirkus als Umsetzung des Konzepts „Kreativ-Werkstatt“

Das Angebot „Lebensmittel-Zirkus“ wurde im Rahmen des IN FORM-Projektes *KlimaFood* gemeinsam mit dem MeerManege e. V. weiterentwickelt und unterstützt. Die Mitgründerin und Leiterin des Vereins, Lena Kruit, ist nicht nur im Bereich Akrobatik tätig, sondern hat durch ihr abgeschlossenes Ökotrophologie-Studium einen ernährungswissenschaftlichen Hintergrund. Ihr eigenes Interesse an Nachhaltigkeit motiviert sie dazu, die Angebote im Bereich der Zirkuskünste mit den Themen Ernährung und Nachhaltigkeit zu verknüpfen. Das Konzept des Lebensmittel-Zirkus entwickelte sie in ihrer Bachelorarbeit. Die Erfahrungen der Mitarbeitenden des MeerManege e. V. wurden in der Zusammenarbeit mit dem IN FORM-Projekt *KlimaFood* noch vertieft. Gemeinsam wurden Einzelveranstaltungen und eine Projektwoche als Veranstaltungsformate für den Lebensmittel-Zirkus erprobt.

In einer fünftägigen Projektwoche in den Osterferien üben Kinder und Jugendliche Zirkuskunststücke ein und lernen gleichzeitig etwas über Aspekte der nachhaltigen Ernährung. Am Ende der Woche werden die eingeübten Kunststücke den Familien der Teilnehmenden vorgeführt. Die Leiterin des MeerManege e. V. und eine Mitarbeiterin von *KlimaFood* legten gemeinsam das Programm für die Woche fest. Es gibt verschiedene thematische Schwerpunkte, die behandelt werden. Die Kinder sind täglich drei Stunden vor Ort. Der Ablauf lässt sich flexibel anpassen und mit *KlimaFood*-Materialien ergänzen. Eine Verstetigung in 2024 ist angestrebt, indem weiterhin Projektwochen in den Ferien für Kinder angeboten werden, in denen eine intensive Beschäftigung mit verschiedenen Aspekten der nachhaltigen Ernährung stattfinden kann. Außerdem sollen die Trainer*innen des Vereins in den Inhalten und Spielmaterialien geschult werden, um diese in den laufenden Kursen spontan an die Teilnehmenden weitergeben zu können. So können die Inhalte mehr und mehr in die laufenden Kurse integriert werden.

Nach einer Einführung in die ersten Zirkusübungen, wie Boden-Akrobatik, Jonglage und Vertikaltuch, nutzen die Teilnehmenden diese Grundlagen, um ihre eigene Aufführung zu konzipieren. Sie haben täglich Zeit, mit Hilfestellung

Vorgehensweise

Konkrete Anwendung

die Kunststücke einzustudieren. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden täglich spielerische Ernährungsinputs und haben die Möglichkeit, diese Informationen in ihre Aufführung mit einzubauen. Im Folgenden wird die Umsetzung basierend auf einem Multiplikator*in-Interview beschrieben:

- **1. Tag: Kennenlernen**

Ein Kennenlernspiel wird gespielt und es gibt eine erste Einführung in die Zirkusübungen.

- **2. Tag: „Fairness & Gemeinschaft“**

Passend zu den Osterferien werden die Lieferkette der Schokolade und Fairtrade thematisiert. Dazu werden Osterhasen-Verpackungen miteinander verglichen. An diesem Tag wurde z. B. das KlimaFood-Spiel „Vom Acker auf den Teller“ integriert und mit Bewegung kombiniert. Die Kinder sammelten mit verschiedenen Aufwärmübungen Bilder von der Lieferkette und vollzogen gemeinsam in der Gruppe den Weg des Kakaos nach. Dabei wurden auch Gesprächsanlässe genutzt, um z. B. über Fairtrade zu sprechen. Laut der Durchführenden *„[...] sind [das] dann Sachen, die bleiben bei den Kindern auf jeden Fall auch länger hängen. [...] Also das hat überhaupt nicht gestört, dass das Thema mit dabei war, sondern es hat echt gut zusammengepasst und [...] ein neues Lernerlebnis geschaffen, was anders vielleicht nicht hängen geblieben wäre“* (Interview mit Multiplikator*in). Eine vertiefende Zirkusübung ist das Bauen von Pyramiden. Dabei geht es darum, aufeinander Rücksicht zu nehmen, um niemanden zu verletzen.

- **3. Tag: Regionalität und Saisonalität von Lebensmitteln**

Regional und saisonale Lebensmittel werden mit allen Sinnen erlebt und der Weg verschiedener Lebensmittel wird durch das KlimaFood-Spiel „Einmal um die Welt“, einer Art Parcours-Spiel, erfahrbar gemacht.

- **4. Tag: Verpackungen und Lebensmittelverschwendung**

Gemeinsam wurde darüber gesprochen, wie Ressourcen geschont werden können. Die Durchführende berichtet, dass sie sich *„noch an das Bild [erinnert], dass [sie] da um so einen Haufen an Verpackung und Plastikmüll*

saßen. Und die Kinder wollten einfach nicht aufhören zu diskutieren“ (Interview mit Multiplikator*in). Passende Zirkusübungen sind dabei das Jonglieren und Balancieren mit verschiedenen Verpackungen und Lebensmitteln.

- **5. Tag:** Generalprobe und Abschluss-Aufführung

Es zeigte sich, dass immer mindestens zwei Kursleitende vor Ort sein sollten, um die Teilnehmenden adäquat bei den Zirkusübungen betreuen zu können. Wichtig ist ebenso, dass die Kursleitenden flexibel auf die anwesenden Personen und Situationen reagieren, sodass die Übungen auf die Stimmung der Gruppe angepasst werden. Z. B. wird erst eine Körperübung durchgeführt, bevor die Teilnehmenden sich im Kreis zusammenfinden und über Lebensmittelverschwendung sprechen. Eine Kursleitende sagte dazu: *„Und die Kinder wollten einfach nicht aufhören zu diskutieren. Wir wollten dringend mit dem Programm weitermachen. Aber das war [...] so eine schöne Diskussion, dass wir die einfach haben machen lassen“* (Interview mit Multiplikator*in).

Die Aktion „Lebensmittel-Zirkus“ orientiert sich im [Konzept Kreativ-Werkstatt](#). Ebenso wurden KlimaFood-Materialien verwendet und mit Zirkusübungen ergänzt:

- [Spiel: „Vom Acker auf den Teller: Kakao“](#)
- [Spiel: „Einmal um die Welt“](#)

Die Kursleitenden reagieren flexibel auf die einzelnen Teilnehmenden und die Gesamtgruppe. Beispielsweise wird auf die unterschiedlichen Wissensstände bei den Zirkuskunststücken eingegangen und jedes Kind bekommt Hilfestellung bei Fragen. Auch werden die Gruppenbedürfnisse beachtet, indem das Tagesprogramm an den Diskussionsbedarf, Bewegungsdrang etc. angepasst wird. Über das Hobby können die Kinder auch mit dem Ernährungswissen erreicht werden.

Verwendete Materialien und Konzepte

Teilnehmendenbezug

Fazit Die Verknüpfung von Ernährungsbildung und Zirkusübungen gelingt, das zeigen die Gespräche der Teilnehmenden in der Abschlussrunde und die Beobachtungen der Kursleitenden. Auch können die Teilnehmenden nach der Projektwoche noch Inhalte reproduzieren.

Für das Gelingen des Lebensmittel-Zirkus sind folgende Aspekte von Bedeutung und sollten bei der praktischen Umsetzung berücksichtigt werden: Damit die Teilnehmenden als Gruppe zusammenwachsen, hat die Projektwoche gegenüber Einzel-Workshops einen größeren Mehrwert gezeigt. So besteht die Möglichkeit, mit den Teilnehmenden vertiefend zu arbeiten – inhaltlich und im Bereich der Zirkusübungen. Bei der Bewerbung der Kreativ-Werkstatt sollte die kreative Aktivität – nicht das Thema Ernährung – im Fokus stehen, denn diese weckt das Interesse der Kinder und Jugendlichen. Folglich sind sie auch während der Aktion offen für die inhaltliche Fokussierung. Wichtig ist in diesem Zuge, dass die Kursleitung Erfahrungen im Bereich der kreativen Aktivität (in diesem Fall Zirkus) hat, denn dafür melden sich die Teilnehmenden an. Des Weiteren ist ein hohes Maß an Flexibilität wertvoll, um die Inhalte und Materialien an die jeweiligen Teilnehmenden anzupassen. Dies ist notwendig, um die Teilnehmenden bei ihrem jeweiligen Wissensstand abzuholen.

Eine Erweiterung der Projektwoche ist denkbar, indem gemeinsam gekocht und gegessen wird und die Teilnehmenden so küchenpraktische Fertigkeiten erwerben können. Dadurch kann auch der kulturelle Aspekt der Ernährung thematisiert werden. Dafür sollte mehr Zeit eingeplant werden als bisher, wie es bereits innerhalb der Sommerferienfreizeiten im MeerManege e. V. ausgetestet wurde, bei denen das gemeinsame Kochen Bestandteil des Tagesablaufes war. Dabei konnte intensiver Bezug zu Lebensmitteln, deren Herkunft und Nachhaltigkeits-Aspekten genommen werden.

Insgesamt ist die kreative Kombination von Zirkus und der Vermittlung von Ernährungswissen und -handeln ein guter Ansatz, um weitere Zielgruppen in ihren Lebenswelten zu erreichen und insgesamt die Ernährungs- und Bewegungskompetenzen zu stärken.

Kontakt:



MeerManege e.V.

Schreberweg 4

24119 Kronshagen

vertreten durch den Vorstand:

Lisa Macheleidt, Lena Kruit und Julien Jansen

E-Mail: info@meermanege.de

Webseite: <https://meermanege.de/>

Weitere Einblicke finden Sie hier:

- 01/2024: NDR: „Zwei Kielerinnen zu Gast beim Bundespräsidenten“
<https://www.ndr.de/nachrichten/schleswig-holstein/Zwei-Kielerinnen-zu-Gastbeim-Bundespraesidenten,meermanege108.html>
- Wir sind Kieler Engagement-Gesichter des Monats Februar 2024:
<https://kiel.de/de/gesundheits/soziales/foerderung/engagement.php#gesichter>
- In der Zirkuszeitung von Zirkus gestaltet Vielfalt ist [hier](#) ein Artikel (S. 16) von/über uns zu finden <https://www.zirkus-vielfalt.de/content/3-foerderung/4-downloads/zirkuszeitung.pdf>

4.5 Weitere Möglichkeiten zur curricularen Integration von KlimaFood-Inhalten

Lisa Rück (2023)

Eine weitere Möglichkeit ist es, einzelne Inhalte aus den oben genannten Konzepten curricular in bestehende Angebote zu integrieren. So können die verschiedenen KlimaFood-Inhalte ganz individuell und flexibel genutzt werden. Beispielsweise ergänzt ein Spiel das Angebot eines Sprachkurses oder in einer Ferienbetreuung findet eine Kochaktion auf dem Bauernhof statt. Wie dies ganz konkret aussehen kann, wird am Beispiel der Seminare „Tafel i(s)t gesund und nachhaltig“ veranschaulicht. Die Seminare richten sich an Kinder und Jugendliche sowie an Erwachsene.

Einrichtung	Tafel
Zielgruppe	Tafel-Kund*innen (Kinder und Jugendliche, Erwachsene)
Kurzbeschreibung	Die „Tafel is(s)t gesund und nachhaltig“-Seminare werden vor Ort in den Tafeln angeboten und thematisieren praxisnah Wissen über eine ausgewogene Ernährung.
Zeitraum	Die Seminare werden bis zum Ende der Laufzeit des „Tafel is(s)t gesund und nachhaltig“-Projektes (02/2024) angeboten.

Beschreibung Das IN FORM-Projekt „Tafel is(s)t gesund und nachhaltig“ (TIG) der Tafel-Akademie bietet u. a. Ernährungsbildungsseminare für Kinder und Jugendliche oder für Erwachsene vor Ort in Tafeln an. Neben vielfältigen Themen der Ernährung, wie Bevorratung und Verarbeitung von saisonalen und heimischen Lebensmitteln, werden die Sinne mit Experimenten und einem Mittags- bzw. Abendtisch angesprochen. Die Integration von alltagstauglichen Bewegungspausen bzw. Bewegungsspielen fördert zudem die körperliche Aktivität der Teilnehmenden (Tafel Akademie o. J.).



Abbildung 13: Ernährungsbildungsseminar für Kinder und Jugendliche in Würzburg (©Tafel Deutschland e.V./Hiltrud Drachenberg).

Die Tafeln retten Lebensmittel, die nicht mehr verkauft werden können, und geben sie an 1,6 bis 2 Millionen von Armut betroffene Menschen weiter. Davon sind ca. 48 % Erwachsene, ca. 28 % Kinder und Jugendliche und ca. 24 % Senior*innen (Tafel Deutschland e. V. 2023). Eine gesunde Lebensweise ist nicht nur vom Bildungsstand, sondern gerade auch von den finanziellen Ressourcen abhängig, was das Umsetzen einer gesunden Ernährung im Alltag oftmals erschwert. Es gilt daher, die vulnerable Zielgruppe der Tafel-Kund*innen zu unterstützen und ihnen bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährungsbildung anzubieten.

Das Projekt TIG hat zum Ziel, die Ernährungskompetenz in der Tafel-Landschaft zu stärken und die Kund*innen für eine gesunde Ernährung zu sensibilisieren. Dafür werden sechsteilige Ernährungsbildungsseminare vor Ort angeboten und die Tafeln beim Auf- und Ausbau von Mittags- und Abendtischen unterstützt. Nebenbei wird so auch Raum für Begegnung und Austausch geschaffen (Tafel Akademie o. J.). Im Verlauf des TIG-Projektes (09/2021–10/2023) fanden 32 Seminare für Kinder und Jugendliche und 17 Seminare für Erwachsene statt, sodass schätzungsweise 610 Menschen über das Seminarangebot erreicht werden konnten.

Das Projekt TIG wird durch IN FORM bis 02/2024 gefördert, sodass die Ernährungsbildungsseminare für Kinder und Jugendliche sowie für Erwachsene bis zum Ende der Projektlaufzeit vor Ort in den Tafeln angeboten werden können.

Besonderheiten und Bedarfe

Ziele und Erfolge

Verstetigung

Curriculare Integration von KlimaFood-Inhalten am Beispiel der TIG-Seminare

Vorgehensweise

Im Rahmen der Kooperation des IN FORM-Projektes TIG und des IN FORM-Projektes KlimaFood wurden die nachfolgenden KlimaFood-Inhalte und -Bildungsmaterialien im Herbst 2022 in die Seminarkonzepte des Projektes TIG integriert, z.B. das Saison-Domino (s. verwendete Materialien und Konzepte). Inhaltlich wurden Zusatzbausteine zu den folgenden Themen ergänzt: „Clever trinken“, „MHD, Haltbarkeit von pflanzlichen Alternativen“, „Regionalität“, „Verpackungsmüll“

Seit der erfolgten Integration wurden im Jahr 2023 acht Ernährungsbildungsseminare für Erwachsene und 23 Ernährungsbildungsseminare für Kinder und Jugendliche in den Tafeln durchgeführt (Stand November 2023).

Abbildung 14: Saison-Domino, ein Spiel zum Thema Saisonalität von Lebensmitteln, entwickelt im Projekt KlimaFood (©KlimaFood).



Konkrete und geplante Anwendung

Im Folgenden wird die Anwendung des Spiels „Saison-Domino“ in einem Ernährungsbildungsseminar für Erwachsene beschrieben. Die Beschreibung basiert auf einem Interview mit einer Seminarleitung:

- Der Einsatz der KlimaFood-Materialien im Rahmen der TIG-Seminare erfolgt nach individuellem Interesse im Verlauf der sechs Seminareinheiten: „Und bei den Spielen. Ich habe einfach vorgestellt, was ich an Material da

*habe, und hab denen das schon auch ein Stück weit mit überlassen, ob sie das mitmachen wollen oder nicht“ (Interview mit Multiplikator*in).*

- Die Erwachsenen entscheiden sich, das Spiel „Saison-Domino“, bei welchem es um die Auseinandersetzung mit dem Thema Saisonalität von Obst und Gemüse geht, zu spielen.
- Die Seminarleitung führt vor Spielbeginn in das Thema Saisonalität ein, indem die Umweltauswirkungen von Lebensmitteln sowie die Vorteile von saisonalem Obst und Gemüse erläutert werden.
- Mithilfe des anschließenden Spiels können die Teilnehmenden spielerisch ihr Wissen zum Thema Saisonalität erweitern: *„[...] es war schon sehr erstaunlich, dass vieles doch nicht gewusst wurde. [...] Es ging darum, wann Erdbeeren reif sind. Also so ganz einfache Sachen. Aber trotz allem haben die sehr gut miteinander interagiert und haben sich auch gegenseitig sehr gut geholfen. Und [...] das Wissen, was sie hatten, auch entsprechend den anderen Teilnehmern [...] weitergegeben“ (Interview mit Multiplikator*in).*
- Durch die gegenseitige Unterstützung untereinander benötigen die Teilnehmenden wenig Hilfestellung vonseiten der Seminarleitung: *„Also ich brauchte da wenig intervenieren. Also das war, ich habe angeleitet, und dann haben die das gemacht“ (Interview mit Multiplikator*in).*
- Trotz des wertvollen Vorwissens einiger Teilnehmenden aufgrund eigener Gartentätigkeiten wird bei Bedarf ein Saison-Kalender genutzt: *„So manches Mal haben wir dann doch einen Saison-Kalender noch zur Hilfe genommen“ (Interview mit Multiplikator*in).* Durch aufkommende Fragen zum Saison-Kalender: *„Wann ist tatsächlich was verfügbar? Oder geht es eher darum: Wann wird es geerntet?“ (Interview mit Multiplikator*in),* werden das Thema Saisonalität und die Anwendung des Saison-Kalenders vertieft.
- Das Spiel wird von den Erwachsenen positiv aufgenommen: *„[...] das Essen musste tatsächlich warten. [...] die haben es wirklich bis zum Ende durchgespielt, [...] es kam doch recht gut an. [...] sie fanden’s einfach auch sehr Spaßig. Hätte ich vorher gar nicht so vermutet [...]“ (Interview mit Multiplikator*in).*

- Auch im Zwischenbericht des TIG-Projektes zeichnet sich Zufriedenheit mit dem Spiel „Saison-Domino“ im Erwachsenenseminar ab: Rund 82 % der Befragten sind zufrieden mit dem „Saison-Domino“ (Tafel Akademie, 2023, S. 3).

Verwendete Materialien und Konzepte

Die folgenden Materialien wurden im Rahmen der Seminare „Tafel i(s)st gesund und nachhaltig“-Seminare verwendet:

- [Foto-Rezept Herbst: „Kürbissuppe“](#)
- [Foto-Rezept Sommer: „Pfannkuchen-Wraps“](#)
- [Foto-Rezept Winter: „Linsenbolognese“](#)
- [Spiel: „Saison-Domino“](#)
- [Spiel: „Einmal um die Welt“](#)

Teilnehmendenbezug

Die Teilnehmenden werden zu einem gewissen Grad in die Ausgestaltung der Seminareinheiten eingebunden, indem sie in die Auswahl der Materialien oder Spiele mit einbezogen werden. In Bezug auf die Zielgruppe betonte die Seminarleitung ergänzend, dass die Erarbeitung des Themas klimafreundliche Ernährung im Setting Tafel einer sehr sensiblen Vermittlung bedürfe: *„Aber man muss da ganz vorsichtig sein und dann auch schauen: ‚Was kann ich wirklich mit der Zielgruppe machen?‘ Also da, ja, muss man echt ein Feingefühl entwickeln, um das zu machen“* (Interview mit Multiplikator*in).

Fazit

Die vom IN FORM-Projekt KlimaFood bereitgestellten Inhalte und Materialien zur klimafreundlichen Ernährung wurden curricular in den Seminarkonzepten des IN FORM-Projektes TIG verankert. Durch das Fortbestehen der Seminare bis zum Ende der Laufzeit des Projektes TIG werden die KlimaFood-Inhalte weitergetragen, wodurch eine Verstetigung stattfindet. Darüber hinaus steht das „Saison-Domino“ als kostenfreier Download auf der Webseite der Tafel-Akademie für die Tafeln zur Verfügung und soll in eine sich in Planung befindende Medienbox integriert werden. Es erweist sich als sinnvoll, die bereits bestehenden Strukturen der Tafel-Akademie zu nutzen, um die Zielgruppe Tafel-Kund*innen zu erreichen und ihnen das Thema „klimafreundliche Ernährung“ niederschwellig in ihrer eigenen Lebenswelt näherzubringen.

Kontakt:



DEUTSCHLAND

Tafel-Akademie gGmbH

Germaniastraße 18

12099 Berlin

E-Mail-Adresse: gesundessen@tafel.de

Webseite: www.tafel-akademie.de/tig

05 | Schlussfolgerung

In der etwa dreieinhalbjährigen Projektlaufzeit ist ein bundesweites Netzwerk von Multiplikator*innen, Einrichtungen und Kommunen entstanden, die großes Interesse an den im KlimaFood-Projekt entwickelten Materialien und Konzepten zeigen. 3.619 Multiplikator*innen (1.051 direkt, 2.568 über den geschätzten Schneeballeffekt) und 67.122 Verbraucher*innen (15.444 direkt, 51.678 über den geschätzten Schneeballeffekt) wurden durch die Angebote und Schulungen aus dem IN FORM-Projekt KlimaFood erreicht. Zusätzlich konnten ca. 1.960 Personen über öffentliche Vorträge angesprochen werden. Noch immer erhält das Projekt-Team E-Mails von Personen, die selbst aktiv werden und Materialien und Ansätze von KlimaFood in ihren Arbeitsalltag integrieren möchten. Ebenso ist der Wunsch nach regionaler Vernetzung und gegenseitiger Unterstützung bei der Entwicklung und Umsetzung eigener Ernährungsbildungsangebote vorhanden.

Die große Stärke der KlimaFood-Materialien besteht darin, dass sie flexibel an alle Gegebenheiten anpassbar und niederschwellig ausgelegt sind. Egal wie viel oder wie wenig Zeit in den verschiedenen Settings zur Verfügung steht, KlimaFood-Ansätze können je nach Bedarf integriert werden: vom kurzen Spiel bis zur vollständigen Projektwoche.

Die Materialien und Ansätze legen das Fundament für einen breiten Praxis-transfer; sie dienen der Ausbildung weiterer Multiplikator*innen und ermöglichen KlimaFood-Expert*innen, ihr Wissen an Fach-Kolleg*innen und Teilnehmende in ihren Einrichtungen weiterzutragen, indem sie jeder und jedem kostenlos zur Verfügung stehen.

Während des Prozesses der Entwicklung, mehrfachen Erprobung und Überarbeitung wurden die KlimaFood-Ansätze immer wieder evaluiert und dadurch verbessert. Dabei konnten nicht nur die konkreten KlimaFood-Konzepte und -Materialien immer weiter optimiert werden. Am Beispiel dieser Ansätze

konnte auch Wertvolles darüber gelernt werden, was generell für die Gestaltung von Ernährungsbildungsangeboten für vulnerable Zielgruppen zu beachten ist.

Als Zusammenfassung dieser Erkenntnisse wurden die folgenden zehn Handlungsempfehlungen für Entscheidungsträger*innen und Gestaltende im Bereich der außerschulischen Ernährungsbildung entwickelt.

Handlungsempfehlungen für zukünftige Projektaktivitäten und Programmplanende

1. Lebensweltbezug



Durch die Integration von handlungsorientierten Angeboten in die Lebenswelten können Menschen erreicht werden, die sich normalerweise nicht mit Ernährungsthemen beschäftigen.

Dort, wo sich Menschen in ihrer Freizeit aufhalten und für Aktivitäten offen sind, können sie niedrigschwellig erreicht werden. Dies ermöglicht non-formelles und implizites Lernen. Die Integration in bestehende Curricula fördert eine breite Ansprache von Bürger*innen im Kontext des lebenslangen Lernens.

2. Ernährungsarmut



Bildungsformate, die sich an betroffene Menschen richten, können Wissen erweitern, den Ernährungsalltag der Teilnehmenden verändern und soziale Isolation reduzieren.

Durch Mitmach-Aktionen werden von Ernährungsarmut betroffene Personen befähigt, mit vorhandenen Ressourcen und Mitteln mehr gesundheitsförderliche Mahlzeiten zuzubereiten. Gleichzeitig erfahren sie bei der Teilnahme an Angeboten Wertschätzung und Reduktion sozialer Isolation. Dadurch wird dem dringenden Bedarf der betroffenen Personen effektiv begegnet.

3. Multiplikator*innen als Bezugspersonen



Eine gute Beziehung zur Zielgruppe ist der Schlüssel zu ihrer Aktivierung und Motivation. Sie ist zentral für Ansprache, Vertrauen und Teilnahme der Zielgruppe.

Personen, die bereits Teil der Lebenswelt sind, eignen sich besonders als Multiplikator*innen für Ernährungsbildungsangebote. Denn durch Vertrauen in die durchführende Person erhöht sich die Teilnahmebereitschaft. Wenn externe Multiplikator*innen eingesetzt werden, sollten diese in der Lage sein, schnell ein vertrauensvolles Verhältnis zur Zielgruppe aufzubauen.

4. Qualifizierung



Fachfremde Multiplikator*innen benötigen ernährungsbezogene Kompetenzen. Zur Qualifizierung bedarf es entsprechender Trainer*innen und Selbstlernmodule.

Um in Bildungsangeboten fundierte Ernährungsinformationen an die Zielgruppen zu vermitteln, sollten Multiplikator*innen diesbezüglich qualifiziert werden. Mit einem Netzwerk an Trainer*innen können viele Multiplikator*innen im Bundesgebiet erreicht werden. Digitale Selbstlernmodule dienen zur eigenständigen Auffrischung und Vertiefung des Fachwissens.

5. Beratung & Vernetzung



Zusätzliche (digitale) Beratungs- und Vernetzungsangebote können Multiplikator*innen darin unterstützen, eigene und individuelle Ernährungsbildungsangebote zu planen und umzusetzen.

Jede Zielgruppe und jedes Setting ist unterschiedlich. Um erfolgreiche Ernährungsbildungsangebote zu gestalten, sollten Multiplikator*innen daher Konzept und Materialien häufig an die individuelle Bedarfe anpassen. Persönliche Beratungsgespräche und Netzwerktreffen bieten ihnen dabei die notwendige Begleitung, Inspiration und Motivation.

Abbildung 15: 1.–5. Handlungsempfehlung aus dem Projekt KlimaFood.

6. Flexible Konzepte



Schnell adaptierbare, flexible Konzepte sowie Materialien sind die Basis für erfolgreiche Angebote in der Praxis, um individuelle Formate passgenau für die Bedarfe der Lebenswelt zu gestalten.

Die Anpassbarkeit und der modulare Aufbau ermöglichen es, bedarfsgerechten Angebote zusammenzustellen, die den Bedürfnissen verschiedener Lebenswelten entsprechen. Dies ist sinnvoll und erleichtert die Umsetzung und Verstetigung in den stark heterogenen außerschulischen Lebenswelten.

7. Gemeinschafts- und sinnstiftend



Angebote, die Gemeinschaftserlebnisse ermöglichen und deren Sinn von den Teilnehmenden verstanden wird, werden eher angenommen und positiv von ihnen bewertet.

Menschen akzeptieren Angebote, wenn sie einen Vorteil haben. Dies trifft zu, wenn sie dadurch in den Austausch mit anderen treten und Beziehungen vertiefen können, wie es z. B. bei Team-Aufgaben der Fall ist, oder wenn sie etwas Relevantes lernen können. Das soziale Miteinander wird dabei unabhängig von der Herkunft und Biografie der teilnehmenden Personen gestärkt.

8. Spielpädagogik & Erlebnisorientierung



Spielpädagogische und erlebnisorientierte Angebote sind ein erfolgreicher Zugangsweg, um Ernährung zu thematisieren. Eine gute Akzeptanz wird durch Freude und Spannung erzielt.

Um mit anderen Freizeitbeschäftigungen konkurrieren zu können, sollen Ernährungsbildungsangebote besondere Erlebnisse und Freude bieten. Es ist wichtig, dass die Angebote an den Interessen der Zielgruppe orientiert sind. Eine partizipative (Weiter-) Entwicklung der Ansätze bietet sich an, um sicherzustellen, dass sie von der Zielgruppe angenommen werden.

9. Sprachsensibel



Der Bedarf an Materialien für Menschen mit geringer Lese-, Schreib- oder Sprachkompetenz ist hoch. Auch zahlreichen Kindern und Jugendlichen fehlen entsprechende Literacy-Kompetenzen.

Unabhängig von ihrer Erstsprache haben viele Kinder auch nach der vierten Klasse Schwierigkeiten im Umgang mit schriftlichen Informationen/Rezepten und einen begrenzten ernährungsbezogenen Wortschatz. Um dem Bedarf an Ernährungsbildungsansätzen für Kinder und Jugendliche gerecht zu werden, braucht es weitere sprachensible u. niederschwellige Ansätze.

10. Förderliche Strukturen



Eine motivierende und strukturierende Ernährungsumgebung in den Lebenswelten kann die Anwendung des erworbenen Wissens festigen und ein positives Ernährungsverhalten fördern.

Eine effektive Ernährungsbildung sollte durch die Umgebung maßgeblich unterstützt werden, um Kompetenzen nachhaltig zu festigen und ein gesundheitsförderliches und klimafreundliches Ernährungsverhalten zu fördern. Derzeit wird die langfristige Umsetzung positiver Veränderungen im Ernährungsalltag durch die Umgebung eher erschwert.

Abbildung 16: 6.–10. Handlungsempfehlung aus dem Projekt Klima-

Food.

07 | Literatur

- Beermann, A.-C. & Grahl, V.** (2021, Dezember). Ernährungsarmut in Zahlen (Policy Brief, Teil 2). Forum Ökologisch-Soziale Marktwirtschaft. Verfügbar unter: https://foes.de/publikationen/2021/2021-12_FOES_Ernaehrungsarmut_Teil_2.pdf. Zugriff am [29.02.2024].
- Bruno Bröker Haus (BBH) Jugendfreizeitstätte der Stadt Ahrensburg** (Hrsg.) (o. J.). Über uns. Verfügbar unter: <http://www.brunobroekerhaus.de/ueber-uns/>. Zugriff am [06.02.2024].
- Deutsches Institut für Erwachsenenbildung** (Hrsg.) (o. J.). Numeracy – Alltagsrechnen. Verfügbar unter: <https://wb-web.de/dossiers/alphabetisierung-und-grundbildung/grundbildung/numeracy-alltagsrechnen.html#:~:text=Numeracy%20%E2%80%93%20die%20alltagsmatische%20Kompetenz%20oder,320f>. Zugriff am [11.04.2024].
- FAO, IFAD, UNICEF, WFP & WHO** (Hrsg.) (2022). The State of Food Security and Nutrition in the World 2022. Repurposing food and agricultural policies to make healthy diets more affordable. FAO. Rom. <https://doi.org/10.4060/cc0639en>.
- Glinger Tafel e. V.** (Hrsg.) (o. J.). Über uns. Verfügbar unter: <https://www.glinger-tafel.de/index.php/verein>. Zugriff am [06.02.2024].
- Grotlüschen, A., Buddeberg, K., Dutz, G. & Heilmann, L.** (2022). „Ansonsten alles okay“ – ein Blick in die Lebenswelt mithilfe der LEO-Studie 2018. In Peuker, B., Johannsen, U., Langemack, S. & Bieberstein, A. (Hrsg.). *Grundbildung in der Lebenswelt verankern. Praxisbeispiele, Gelingensbedingungen und Perspektiven* (S. 53–66). wbv Media GmbH.
- Hartung, S. & Rosenbrock, R.** (2022). Settingansatz – Lebensweltansatz. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i106-2.0>. Zugriff am [05.03.2024].
- Hartung, S., Wihofszky, P. & Wright, M. T.** (Hrsg.) (2020). *Partizipative Forschung*. Springer Verlag.
- 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>
- Lewalter, R. & Beermann, A.-C.** (2021). Ernährungsarmut: In Deutschland (k)ein Thema? Forum Ökologisch-Soziale Marktwirtschaft (Policy Brief, Teil 1). Verfügbar unter: https://foes.de/publikationen/2021/2021-11_FOES_Ernaehrungsarmut_Teil_1.pdf. Zugriff am [05.03.2024].

- MeerManege e. V.** (Hrsg.) (o. J.). Herzlich Willkommen in der MeerManege. Verfügbar unter: <https://meermanege.de/ueber-uns/>. Zugriff am [22.11.2023].
- Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus des Landes Schleswig-Holstein** (Hrsg.). Landesprogramm Arbeit 2021–2027. S. 13–14. Verfügbar unter: https://www.schleswig-holstein.de/DE/fachinhalte/A/arbeitsmarkt/Downloads/Kurzbro-schuere_2021.pdf?blob=publicationFile&v=5. Zugriff am [07.02.2024].
- PW (Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Gesamtverband e.V.)** (Hrsg.) (2024). Armut in der Inflation. Paritätischer Armutsbericht 2024. Verfügbar unter: <https://www.der-paritaetische.de/themen/sozial-und-europapolitik/armut-und-grundsicherung/armutsbericht-2024-armut-in-der-inflation/>. Zugriff am [12.04.2024].
- Tafel Akademie gGmbH** (Hrsg.) (2023). Zwischenbericht Evaluation TIG. Herbst 2022–Juli 2023. (gekürzte Version).
- Tafel Akademie gGmbH** (Hrsg.) (o. J.). Tafel is(s)t gesund und nachhaltig. Verfügbar unter: <https://www.tafel-akademie.de/projekte/tafel-isst-gesund/>. Zugriff am [06.02.2024].
- Tafel Deutschland e. V.** (Hrsg.) (2023). *Hintergrundinformation. Zahlen & Fakten*. Verfügbar unter: https://www.tafel.de/fileadmin/media/Presse/Hintergrundinformationen/2023-09-26_Zahlen_und_Fakten.pdf. Zugriff am [25.10.2023].
- Tafel Deutschland e. V.** (Hrsg.) (2022). *Krieg in der Ukraine und Inflation werden für die Tafeln zur Belastungsprobe*. Verfügbar unter: <https://www.tafel.de/ueber-uns/aktuelle-meldungen/aktuelle-meldungen-2022/krieg-in-der-ukraine-und-inflation-werden-fuer-die-tafeln-zur-belastungsprobe>. Zugriff am [22.03.2023].
- Verbraucherzentrale NRW e. V.** (Hrsg.) (2024). Steigende Lebensmittelpreise: Fakten, Ursachen, Tipps. Verfügbar unter: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/steigende-lebensmittelpreise-fakten-ursachen-tipps-71788>. Zugriff am [29.02.2024].
- VHS Volkshochschule Ahrensburg** (Hrsg.) (o. J.). Leitbild der VHS Ahrensburg. Vielfalt gestalten – Chancengleichheit fördern – Integration leben. Verfügbar unter: <https://www.vhs-ahrensburg.de/leitbild-der-vhs-ahrensburg>. Zugriff am [06.02.2024].
- Volkshochschule Dithmarschen** (Hrsg.) (o. J.). Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene – für Anfänger und Fortgeschrittene. Verfügbar unter: <https://www.vhs-dithmarschen.de/alphabetisierung/>. Zugriff am [07.02.2024].
- Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz beim BMEL (WBAE)** (Hrsg.) (2023). Ernährungsarmut

unter Pandemiebedingungen. Stellungnahme. Berlin. Verfügbar unter: <https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/ernaehrungsarmut-pandemie.pdf?blob=publicationFile&v=3>. Zugriff am [05.03.2024].

Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz beim BMEL (WBAE) (Hrsg.) (2020). Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten – Kurzfassung des Gutachtens. <https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung-kurzfassung.pdf?blob=publicationFile&v=2>. Zugriff am [05.03.2024].

Wright, M. T., Allweiss, T. & Schwersensky, N. (2021). Partizipative Gesundheitsforschung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. DOI: [10.17623/BZGA:Q4-i085-2.0](https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i085-2.0).

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de