

Essen als Thema in der Erwachsenenbildung Food Literacy



Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung





Inhalt

Teil 1: Was ist Food Literacy?	5
Der Begriff Food Literacy	5
Ziele und Anliegen von Food Literacy	6
Die Zielgruppe	7
Die Notwendigkeit von Food Literacy	7
Der Nutzen von Food Literacy	9
Praktische Erfahrungen mit den Übungen	11
Teil 2: Übungen	16
Anregungen für die Vorbereitung	16
Essen und Trinken in Ihrer Veranstaltung	17
Food-Literacy-Übungen	18
■ Übungen 1–5: Kennenlernen/Einstieg	19
■ Übungen 6–28: Vertiefende Übungen	26
■ Übungen 29–31: Feedback/Abschluss	53
Teil 3: Genussvoll, gesund und nachhaltig essen – so einfach geht's	56
Die Ernährungspyramide	57
Nachhaltig essen – unserer Umwelt zuliebe	60
Teil 4: Ansprechpartner, Literatur und weiterführende Informationen	62
Verwendete Literatur	62
Weiterführende Informationen	63
Informationen im Internet	63
Anhang zu den Übungen	64
Impressum	65
Kopiervorlagen	66
Weitere BZfE-Medien	72

Der vorliegende Band ist eine Aktualisierung und Weiterentwicklung des Handbuchs „Schmackhafte Angebote für die Erwachsenenbildung und Beratung“, das im Rahmen des EU-Projekts Food Literacy entstand. Projektpartner waren das österreichische Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining (BEST), die Initiative Geschmacksbildung, Slow Food Wien, die Universität Kassel sowie der aid-Infodienst, das heutige Bundeszentrum für Ernährung. Alle Übungen wurden in Österreich, Schweden, Frankreich und Deutschland mit unterschiedlichen Zielgruppen getestet. Mit Unterstützung des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung (DIE) und der Dr. Rainer Wild-Stiftung hat das Bundeszentrum für Ernährung die Übungen weiter entwickelt. Mehr Informationen finden sie unter:

www.food-literacy.de

IST MEINE ZEIT MIT DIR SCHON ABGELAUFEN?



Tipps zum
nachhaltigen Umgang
mit Lebensmitteln unter
zugutfuerdietonne.de



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

BUNDES
WEITE
STRATEGIE
**ZU
GUT
FÜR DIE
TONNE**
!

Teil 1: Was ist Food Literacy?



Der Begriff Food Literacy

Die ursprüngliche Bedeutung von „Literacy“ bzw. „Literalität“ in der Erwachsenenbildung bezieht sich auf die Fähigkeit, lesen und schreiben zu können sowie den Sinn von Texten zu verstehen. Im Laufe der Zeit haben sich der Stellenwert und die Bedeutung von Literacy bzw. Literalität stark verändert. Von der technischen Aneignung von Schriftzeichen hin zu der Fähigkeit, sinnhafte Texte zu lesen und zu schreiben. In der heutigen sogenannten Wissens- und Informationsgesellschaft bezeichnet Literacy den kritischen Umgang mit Informationen und mit neuen, sich ständig weiterentwickelnden Technologien.

Somit stellt Literacy eher ein Deutungsinstrument dar als eine Fertigkeit. „A tool for making meaning“ definiert sie auf prägnante Weise die australische Forschung (Lonsdale, McCurry 2004). Es ist also ein Instrument, um sich selbst und dem eigenen Umfeld Sinn zu geben; ein Instrument, das es Menschen ermöglicht, am „kulturellen, gesellschaftlichen und politischen Leben teilzunehmen“ (Schlegel-Matthies 2005, S. 51).

Um diesen Anforderungen Rechnung zu tragen, spricht man daher von „multiple literacies“ wie computer literacy, health literacy, environmental literacy, consumer literacy. Der Begriff Food Literacy¹ verbindet diese umfassende Kompetenzbildung mit dem Thema Essen.

Es geht nicht nur darum, Lebensmittel zu kennen und damit umgehen zu können, es geht ebenso um das Verständnis der Zusammenhänge beim alltäglichen Essen und Trinken. Hierbei spielt neben einer gesundheitsbewussten Auswahl von Lebensmitteln die Fähigkeit zum Genuss eine wichtige Rolle. Auch wenn in der Definition nicht explizit erwähnt, muss das Essen zunächst die menschlichen Grundbedürfnisse erfüllen und sollte für Jede/Jeden erreichbar und bezahlbar sein – idealerweise jedoch nicht auf Kosten anderer Menschen und ärmerer Länder. Erst wenn elementare Bedürfnisse erfüllt sind, kommen höhere Anliegen wie Selbstbestimmung, Verantwortungsbewusstsein und Genussfähigkeit zum Tragen.

Definition:

Food Literacy ...

... ist die Fähigkeit, den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten.

¹ Bislang gibt es für Food Literacy keine adäquate deutsche Bezeichnung. Daher bleibt es vorerst bei der englischen Formulierung, die bereits eingeführt wurde.



Foto: © Fotolia IV – fotolia.com



Ziele und Anliegen von Food Literacy

Food Literacy will zur Selbstbestimmung beim alltäglichen Essen und Trinken befähigen. Im Sinne von Empowerment gehört hierzu die Förderung einer angemessenen Entscheidungskompetenz, z. B. beim Umgang mit dem Überangebot an Lebensmitteln oder mit den zahllosen Ernährungsempfehlungen. Im weitesten Sinne zählt auch die Vermittlung bzw. Erweiterung von Basiskompetenzen wie die Zubereitung von Mahlzeiten aus frischen Lebensmitteln der Saison dazu.

Der Definition „Food Literacy“ folgend ergeben sich drei Bildungsziele (nach Schnögl et al. 2006):

Bildungsziel 1: **Eine Person gestaltet ihren Ernährungsalltag selbstbestimmt.**

Dazu gehört, dass sie

- im Rahmen des zur Verfügung stehenden Haushaltsbudgets einen abwechslungsreichen Speiseplan zusammenstellt,
- ihr Essverhalten bewusst wahrnimmt und es im Zusammenhang mit ihrer Lebensgeschichte versteht,
- soziale, kulturelle und historische Einflüsse auf das eigene Essverhalten kennt und deren Wirkungen versteht,
- über Ernährung und Lebensmittel ausreichend Bescheid weiß und Aussagen von Medien und Experten kritisch hinterfragen kann,
- ihre persönlichen Ernährungsbedürfnisse kennt und
- in der Lage ist, eine für sich selbst wohltuende Ernährungsweise zu gestalten.

Bildungsziel 2:

Eine Person gestaltet ihren Ernährungsalltag verantwortungsbewusst.

Dazu gehört, dass sie

- die Bedeutung der Ernährung für die eigene Gesundheit, die Umwelt und die Gesellschaft kennt und die jeweiligen globalen Zusammenhänge versteht,
- über die Erzeugung, Verarbeitung, den Transport und die Entsorgung von Lebensmitteln Bescheid weiß,
- die Zusammensetzung von Lebensmitteln kennt und ihre Qualität beurteilen kann sowie
- Konsumententscheidungen qualitätsorientiert trifft und einen nachhaltigen Lebensstil entwickelt.

Bildungsziel 3:

Eine Person gestaltet ihren Ernährungsalltag genussvoll.

Dazu gehört, dass sie

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

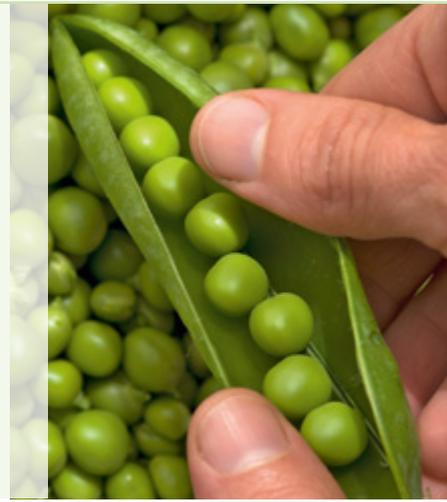
„Food Literacy ist ein nicht normativer Diskurs über Ernährung. Er zielt darauf, durch das Gespräch über Essgewohnheiten und die Reflexion über deren biografische, soziale und kulturelle Komponenten Menschen im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu befähigen, gesünder und aktiver mit dem Thema umzugehen. Der Ansatz verspricht eine größere Adressatengruppe anzusprechen, die durch rein gesundheitsfördernde Maßnahmen nicht erreicht werden würde.“

Dr. phil.
Mariagrazia Bianchi Schaeffer
Diplom-Psychologin

Das zentrale Anliegen

von Food Literacy ist es, Menschen zunächst für das Thema Essen zu sensibilisieren. Food Literacy will nicht primär „gesunde Ernährung²“ thematisieren, es geht nicht um Ernährungsbildung im klassischen Sinne. Vielmehr soll das Thema „Essen“ als Vehikel genutzt werden, um Gruppenprozesse in der Erwachsenenbildung positiv zu gestalten und fachspezifische Ziele zu verfolgen, z. B. grammatische Strukturen oder den Wortschatz in Sprachkursen einzuüben. Als erwünschter Nebeneffekt wird dabei das Bewusstsein für Essen und Trinken gefördert.

Foto: © MAMODA – fotolia.com



Die Zielgruppe

Ernährung wird normalerweise nur in speziellen Kursen und meistens im Zusammenhang mit Gesundheit thematisiert. Damit erreicht man aber nur wenige Interessierte, meistens diejenigen aus der Mittelschicht. Mit Food Literacy kann das Thema in ein breites Spektrum von Angeboten der Erwachsenenbildung gelangen, z. B. in Alphabetisierungskurse, Integrationsmaßnahmen, Sprachkurse oder Angebote zur politischen Bildung. So können auch Menschen erreicht werden, die sich nicht unbedingt für Essen und Trinken interessieren.

Food Literacy will den Austausch über ein alltäglich relevantes Thema anregen und damit gleichzeitig persönliche Ressourcen fördern. Da es um Essen und Trinken und nicht in erster Linie um gesunde Ernährung geht, können sich die Teilnehmer/-innen unbefangen auf das Thema einlassen.

Food Literacy wendet sich im Prinzip an alle Personengruppen in der Erwachsenenbildung, insbesondere auch an „bildungsferne“ Personen sowie sozial Benachteiligte. Gerade bildungsferne Gruppen werden mit diesem Instrumentarium in besonderer Weise angesprochen, weil es in engem Zusammenhang zu ihrem Alltag steht. Multikulturell zusammengesetzte Gruppen profitieren ebenso, denn Food Literacy fördert den interkulturellen Austausch und das Verständnis der verschiedenen kulturellen Hintergründe von Essen und Trinken. Migrantinnen/-innen, die aufgrund ihrer Lebensgeschichte Veränderungen in ihrem Ernäh-

rungsalltag erfahren haben, werden durch Food Literacy in besonderer Weise angesprochen.

Im Rahmen des Projekts „Alphabetisierung und Bildung“ (AlBi) wurde Food Literacy in Zusammenarbeit mit dem Hessischen Volkshochschulverband (hvv) als Querschnittsthema im Alphakurs umgesetzt. Hierzu wurden die Übungen des Handbuchs auf ihre konkreten Umsetzungsmöglichkeiten in einem Alphakurs der Volkshochschule (vhs) Frankfurt erprobt und ein Fortbildungskonzept für Kursleitende entwickelt. Sowohl die Erprobung im Unterricht als auch die Rückmeldungen der Fortbildungsteilnehmenden bestätigten das Potenzial von Food Literacy im Alphabetisierungsunterricht.

Food Literacy eignet sich auch für die Arbeit mit Senioren/-innen. Dies haben Erfahrungen der Hochschule Coburg gezeigt, die in einem Forschungsprojekt mit dieser Zielgruppe einige Übungen entwickelte und testete.

Die Notwendigkeit von Food Literacy

Für immer mehr Menschen wird es zunehmend schwieriger, ihren Ernährungsalltag zu bewältigen. Sich verändernde Familienstrukturen und Arbeitsformen sowie ein geringeres Zeitbudget für die Verpflegungsarbeit und eine stetig wachsende Vielfalt an Lebensmitteln stellen neue Anforderungen dar. Gleichzeitig verunsichern die zum Teil verwirrenden und widersprüchlichen Ernährungsinformationen.

„Es ist zwar biologisch festgelegt, dass wir uns ernähren müssen, aber wie wir das tun, ist Resultat der Sozialisation, Gegenstand kultureller Gestaltung und sozialer Auseinandersetzungen.“

Prof. Dr. Eva Barlösius
Soziologin

² Der Begriff „Ernährung“ ist abstrakt und zudem naturwissenschaftlich geprägt und mit Ansprüchen wie ausreichender Nährstoffzufuhr und Gesundheit assoziiert. Der Begriff „Essen“ hingegen steht für den alltäglichen Essprozess, der mit subjektiven Empfindungen wie Geschmack, Genuss und Sättigung verbunden ist.



Diesen wachsenden Anforderungen an den Ernährungsalltag stehen im Allgemeinen sinkende Ernährungskompetenzen gegenüber (Hayn u. a. 2005). Befragungen zeigen: Je jünger und kleiner die Haushalte, desto geringer sind die Kochkenntnisse (Stiess u. Hayn 2005). Kinder und Jugendliche werden immer weniger an der Versorgungsarbeit in der Familie beteiligt (Meier 2004). Dies erschwert offensichtlich die Weitergabe von ernährungsrelevanten Kenntnissen und Fertigkeiten im Elternhaus (Eberle u. a. 2005).

So stellte die Ernährungspädagogin Ute Bender unter anderem fest, dass viele Hauswirtschaftsschüler/-innen heutzutage ohne die geringsten Vorkenntnisse in den Unterricht kommen. „Sie sind nicht einmal in der Lage, eine Karotte zu schälen“ (Bender 2006).

Geringe Ernährungskompetenzen werden auch in Haushalten von sozial benachteiligten Personengruppen beobachtet: In Armuts Haushalten, die im Rahmen einer Gießener Studie untersucht wurden, fehlen Fähigkeiten und Fertigkeiten, um die Familienmitglieder mit Essen und Trinken zu versorgen. Zudem sind nur geringe Kenntnisse über Ernährung, Gesundheit und Haushaltsführung vorhanden. Sie stehen aber auch nicht im Vordergrund der alltäglichen Probleme (Lehmkühler 2002).

Eine Studie zum Essalltag in Familien zeigt, dass Mütter mit geringerem Bildungsgrad weniger Aufmerksamkeit darauf verwenden, was die Kinder essen, als Mütter mit höherem Bildungsgrad. Für sie ist es wichtig, dass die Kinder ausreichend mit Nahrung versorgt sind, sie reflektieren jedoch weniger über die eigene Vorbildrolle, verharren stärker in tradierten Verhaltens- und Essmustern und haben ein geringeres Ernährungswissen (Leonhäuser et al. 2009, S. 120f.).

Die Ursachen für die sozialspezifischen Unterschiede sind vielfältig. Es zeigt sich, dass das Ernährungsverhalten von einem komplexen Zusammenspiel verschiedener Faktoren bestimmt wird (nach Muff, Weyers 2010):

- sozioökonomische und strukturelle Faktoren (z. B. finanzielle Ressourcen, Wohnumfeld)
- psychosoziale Faktoren (z. B. Ernährungsbewusstsein, Selbstwirksamkeit)
- soziokulturelle Faktoren (z. B. Körperbild, Ernährungsgewohnheiten)

Gerade sozial benachteiligte Personengruppen werden von der herkömmlichen Ernährungsbildung kaum erreicht. Daraus ergibt sich eine Chance für die Erwachsenenbildung: Essen und alles, was damit zusammenhängt, wird zum „bildungswürdigen“ Thema. An dieser Stelle setzt Food Literacy an.



Foto: © Monkey Business – fotolia.com

Der Nutzen von Food Literacy

Ob Sprachkurs, Computertraining oder Integrationsmaßnahme – in der Erwachsenenbildung sind solche Gesprächsthemen gefragt, die Erwachsene für sich als bedeutsam empfinden und sie zum Lernen motivieren. Geeignet ist ein Thema, das Emotionen weckt und bei dem Jede/Jeder mitreden kann; ein Thema, das den Dialog zwischen einander fremden Menschen anregt, egal welcher Kultur, sozialen Schicht und welchen Alters – eines wie das Thema Essen.

Wie sich dies in verschiedenen Kursituationen gewinnbringend nutzen lässt, zeigt das Projekt Food Literacy. Es bietet Übungen, welche die Teilnehmenden aktivieren und motivieren und den Lernerfolg verbessern. Gleichzeitig fördern sie die Kompetenzen zur Bewältigung des Ernährungsalltags und stärken die Fähigkeit zur Selbstbestimmung – auch bei sozial benachteiligten und bildungsfernen Gruppen.

Fünf gute Gründe für den Einsatz:

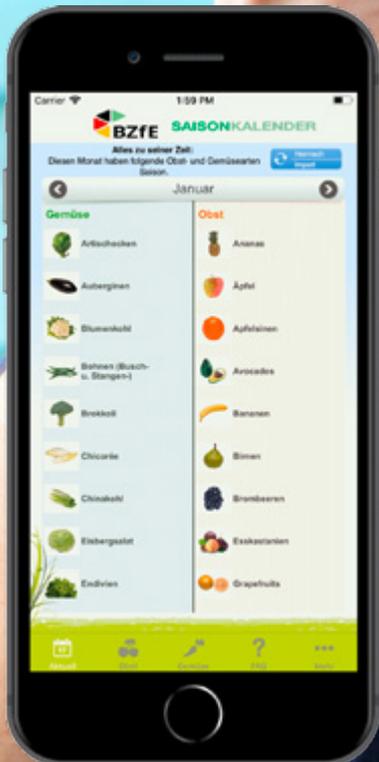
1. Food Literacy passt in fast alle Angebote der Erwachsenenbildung. Es bezieht die Teilnehmenden aktiv ein, es motiviert und verbessert den Lernerfolg.
2. Das Gespräch über Essen verbindet Teilnehmer/-innen aus verschiedenen Kulturen, sozialen Schichten und unterschiedlichen Altersgruppen.
3. Food Literacy eignet sich zur Schaffung einer angenehmen Kursatmosphäre, Gruppenprozesse lassen sich positiv gestalten.
4. Food Literacy trägt zur Erreichung von fachspezifischen Zielen, Diversifikation sowie zur Binnendifferenzierung des Weiterbildungsangebots bei und erhöht die Methodenvielfalt.
5. Das Thema ist immer aktuell, betrifft alle und nutzt jedem. Food Literacy kann langfristig zu mehr Gesundheit beitragen.

„Methodisch ist Food Literacy aktivierend und teilnehmerorientiert. Durch die Reflexion von Erfahrungen im Bereich Ernährung im Plenum und in Kleingruppen sowie durch gemeinsame Aktionen führt es zur Erweiterung von Kompetenzen.“

Dr. phil.
Mariagrazia Bianchi Schaeffer
Diplom-Psychologin



Entdecke dein 
für Saisonales.



kostenlos



Der Saisonkalender
Obst und Gemüse
als Poster, im Taschenformat oder als App
www.bzfe.de/inhalt/app-saisonkalender-3131.html

Praktische Erfahrungen mit den Übungen

Foto: © ant236 - fotolia.com



Deutschkurs für Migrantinnen

Inhalt: Deutsche Sprache üben, soziale und insbesondere interkulturelle Kompetenz stärken

Dauer: zehn Wochen, zweimal wöchentlich zwei Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnen: aus dem Kosovo, der Dominikanischen Republik, aus Polen, Kasachstan, Pakistan, Thailand und Taiwan, zwischen 15 bis 45 Jahre

Sozialer Hintergrund: Die Teilnehmerinnen waren wenige Monate bis hin zu zwölf Jahren in Deutschland. Sie hatten geringe bis mittlere Sprachvorkenntnisse, alle hatten schon einen Deutschkurs besucht.

Trainerin: 63 Jahre, langjährige Erfahrung in der politischen und pädagogischen Migrationsarbeit

Übungen:

- Was bin ich? (S. 22): Lebensmittel durch Fragen erraten
- Meine Essbiografie (S. 36): Erkennen der eigenen Essgewohnheiten und Esskultur, Veränderung durch die Migration thematisieren, Präteritum und Präsens sowie Schreiben üben
- Die ganze Welt im Einkaufskorb (S. 44): Reflektieren des eigenen Einkaufsverhaltens
- Bittersüße Schokolade (S. 46): Eigene Erfahrungen und Kenntnisse über Arbeits- und Produktionsbedingungen im Heimatland reflektieren, sie mit fairem und unfairem Handel in Verbindung setzen, sich über die eigene Macht als Konsument/-in beim Einkauf bewusst werden, Begründen und Verhandeln lernen

Der Prozess in der Gruppe:

Es bestand ein reges Interesse und während der Übungen ein hohes Mitteilungsbedürfnis: Die Teilnehmerinnen sprachen über Lebensmittel, Gerichte sowie Kochmethoden und tauschten zudem Rezepte aus.

**Feedback der Teilnehmerinnen:**

Die Teilnehmerinnen empfanden die Einheiten als sehr gelungen und interessant, insbesondere die Übungen „Die ganze Welt im Einkaufskorb“ und „Bittersüße Schokolade“. Sie haben viel gelernt und vor allem Sachkenntnisse erworben. Die Übungen regten zum Nachdenken über die eigene Entwicklung und das Einkaufsverhalten an. Der Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen hat viel Spaß gemacht.

Feedback der Trainerin:

Die Themen und Übungen bewertete die Trainerin als sehr ansprechend und lehrreich. Sie bieten reale Sprechansätze und rufen eine hohe Identifikation und ein großes Mitteilungsbedürfnis bei den Teilnehmerinnen hervor. Die Übungen sollten allerdings noch für den Sprachunterricht aufbereitet werden.

Jobexpress – Bewerbungstraining für Erwachsene (Österreich)

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

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

Teilnehmer/-innen: fünf Frauen und fünf Männer zwischen 38 und 55 Jahren aus der Türkei, Serbokroatien, Österreich, Albanien und der Slowakei

Sozialer Hintergrund: von akademisch gebildet bis Hilfsarbeiter/-in, abgebrochenes Studium – Abiturniveau – Facharbeiterausbildung – Grundschulabschluss – sekundärer Analphabetismus; EDV-Fachausbildung bis keine EDV-Kenntnisse; deutsche Sprachkenntnisse von sehr gut bis mäßig

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

Übungen:

- Ernährungsquiz (S. 34): Einstimmung in das Thema
- Meine Essbiografie (S. 36): Bewusstmachen des eigenen Essverhaltens in guten und schlechten Zeiten, Fokus auf der Bedeutung von genussvollem Essen in Lebenskrisen
- Ein Kochbuch gestalten (S. 38): mit dem PC umgehen lernen (Recherchearbeit im Internet, Kopier- und Einfügevorgänge von Bildern in Textdateien sowie Schreiben in einem Textverarbeitungsprogramm und Zusammenfügen von mehreren Dateien zu einem Gesamtwerk), kulturelle Ausgrenzungen durch vernetztes und ergänzendes Arbeiten beseitigen (unter dem Motto: Essen verbindet), Selbstwertgefühl stärken

Der Prozess in der Gruppe:

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

Feedback der Teilnehmer/-innen:

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

Feedback der Trainerin:

Durch die vielen Unterschiede war die Gruppe anfänglich schwierig zu leiten. Das Thema Essen hat dazu beigetragen, einen gemeinsamen Nenner zu finden. Darauf aufbauend war das Projekt „Kochbuch“ besonders hilfreich, um die Teilnehmer/-innen zu motivieren, Hindernisse effektiv zu überwinden und ein gemeinsames Ziel zu verwirklichen. Besonders beeindruckend war, mit welchem Elan alle Teilnehmenden am Werk waren. Widerstände und negative Denkweisen wurden aufgelockert und das Selbstwertgefühl aller Kursbesucher wurde gestärkt. Ein gelungenes Projekt, das ganz viel Spaß gemacht hat. (aus: Food Literacy, Schnögl et al. 2006, S. 66 ff.)

Food Literacy in Kursen zur Grundbildung und Alphabetisierung

Inhalte: Erwerb von Grundkenntnissen im Lesen und Schreiben, Schreib- und Lesekompetenzen verbessern

Dauer: laufende Kurse „Lesen und Schreiben von Anfang an“, einzelne Lerneinheiten mit „Food Literacy“, eine Einheit entspricht drei Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Teilnehmer/-innen: sechs Frauen, zwei Männer im Alter zwischen 31 und 52 Jahren

Sozialer Hintergrund: deutschsprachige funktionale Analphabeten sowie Teilnehmende mit starken Rechtschreibproblemen; zwei sind arbeitslos bzw. arbeitssuchend, sechs berufstätig in geringqualifizierten Tätigkeiten; alle sind ohne Schulabschluss und Ausbildung, alle haben aufgrund fehlender Schriftsprachkompetenzen Probleme in allen Lebensbereichen

Trainerin: 54 Jahre, mehrjährige Erfahrung in der Alphabetisierung deutschsprachiger Erwachsener, vom Thema Food Literacy in der Alphabetisierung begeistert, da es den Zugang zum Lesen und Schreiben mit allen Sinnen ermöglicht und ein binnendifferenzierter Unterricht hervorragend durchführbar ist

Übung:

- „Bei uns gibt es dann immer“ (S. 26)
Die Lernenden bearbeiten ein Blatt oder Plakat zu einem bestimmten Festtag (Weihnachten, Ostern, u. Ä.) in Einzel- oder Partnerarbeit. Es liegen Werbeprospekte, Stifte, Scheren, Kleber sowie Zeichenpapier und Flipchart-Bögen auf dem Tisch



Der Prozess in der Gruppe:

Die Lernenden waren sofort bei der Sache, arbeiteten sehr engagiert und diskutierten heftig über bestimmte Schreibweisen (Katofln? Opst oder Obst?). Lernende mit unterschiedlichem Lernstand kamen auf diese Weise leicht ins Gespräch und unterstützten sich gegenseitig. Die Teilnehmer/-innen schnitten Bilder und Überschriften aus und schrieben einige Lebensmittel und Gerichte hinzu. Nach der zweiten Stunde präsentierten alle Teilnehmenden ihre Arbeiten im Plenum, wobei wieder angeregt diskutiert wurde („Das gibt es bei uns auch, das ist auch lecker...“). Durch das Lesen der anderen Arbeiten und das gemeinsame „Ausbessern“ oder Ergänzen von Wörtern wurde die Zusammenarbeit der heterogenen Gruppe auch in der Präsentationsphase fortgesetzt.

Feedback der Teilnehmer/-innen:

Es hat allen Teilnehmern/-innen großen Spaß gemacht. Einige haben ihre Scheu überwunden, etwas Selbstgeschriebenes und -erarbeitetes vor der Gruppe zu präsentieren. Keiner der Teilnehmer/-innen wollte eine Pause machen, alle wollten ihr „Werk“ vollenden.

Feedback der Trainerin:

In dieser Kurseinheit zeigte sich, wie motiviert die Teilnehmenden sich im Rahmen dieses lebensweltnahen Themas mit dem Lesen und Schreiben neuer und für den Alltag wichtiger Wörter beschäftigten. Die Teilnehmenden lernten durch Auskünfte über ihr Essverhalten nicht nur neue Wörter zu schreiben, sondern auch einen individuellen Lebensbereich der anderen Teilnehmenden kennen, sodass eine persönliche Kursatmosphäre entstand. Wie wichtig das Thema Essen und Trinken auch für diese Zielgruppe ist, zeigte die Diskussionsfreude und das Einbringen verwandter Themen durch die Lernenden. Die Beschäftigung mit Ernährung brachte wie von selbst die Teilnehmenden miteinander ins Gespräch und sorgte somit für einen sehr lebendigen Unterricht.

Vertiefende Informationen im Verbundprojekt Alphabetisierung und Bildung (Hrsg.): „Food Literacy im Alphabetisierungskurs. Lesen und Schreiben schmackhaft machen.“ Mainz (2011).

Appetit auf Sprache: Erfahrungen mit Food Literacy in Sprachkursen

Inhalte: Gesundheitsbildung und Förderung des Sprachwissens für Einwanderer

Dauer: 100 Unterrichtsstunden mit Themen zu Ernährung, Bewegung, Entspannung

Teilnehmerinnen: 12 bis 14 Teilnehmerinnen, je nach Kurs große kulturelle Diversität, Alter 25 bis 54 Jahre

Sozialer Hintergrund: Migrantinnen aus sehr unterschiedlichen Regionen, u. a. Türkei, Albanien, Kosovo, Irak, Osteuropa, Südamerika und aus dem arabischen Raum mit vielfältigen Qualifikationen und sozialen Hintergründen

Trainerinnen: Sprachlehrerin mit Kompetenzen im Ernährungsbereich und Yogalehrerin, 51 und 63 Jahre alt, langjährige Erfahrungen in der Erwachsenenbildung

Übungen:

- Wer bin ich und was mag ich? (S. 20): Persönliche Vorstellung mittels eines Fotos oder Sprichworts zum Thema Lebensmittel

- Was bin ich? (S. 22): Lebensmittel durch Fragen erraten
- Kulinarische Pantomime (S. 24): Ratespiel zu Koch- und Zubereitungstätigkeiten
- Wer erkennt den Duft? (S. 31): Erkennen von Kräutern und Gewürzen über den Geruch
- Basar der Esskulturen (S. 43): Entdecken von Lebensmitteln und Speisen aus verschiedenen Kulturen
- Die ganze Welt im Einkaufskorb (S. 44): Reflektieren des eigenen Einkaufsverhaltens

Die Übungen wurden größtenteils abgewandelt und an die Zielgruppen angepasst.

Feedback der Trainerinnen:

Die Übungen zum Thema Ernährung führten im Laufe des Kurses zu einer Stärkung des Selbstwertgefühls der Teilnehmerinnen, weil die gegenseitige Akzeptanz des Andersseins gefördert wurde. Daraus resultierte ein extremes Mitteilungsbedürfnis. Durch die lockeren und vor allem stressfreien Sprechsituationen wurden Spracherweiterungsprozesse deutlich aktiviert. Im Laufe des Kurses verbesserten sich sowohl der Wortschatz als auch der Sprachfluss.

Die Trainerinnen werden derartige Übungen auch weiterhin anwenden, weil die Steigerung der Lernmotivation und Sprachkompetenz sehr überzeugend war, die Freude und Lust am Lernen greifbar und das Mitteilungsbedürfnis im Vergleich zu regulären Sprachkursen deutlich stärker waren.

Diese Informationen stammen aus der Broschüre „Appetit auf Sprache. Gesundheit für meine Familie und mich. Materialien zur Integration der Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung in Sprachkurse.“, die im Rahmen eines Modellprojektes des Verbandes der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz und der Landesarbeitsgemeinschaft Anderes Lernen e.V. (Mainz) entwickelt wurde.

Fazit der Praxiserfahrungen

Es herrscht – auch in der Diskussion mit Praktikern – Konsens darüber, dass Food Literacy ein wichtiges Querschnittsthema ist, das sich in viele Bildungsangebote integrieren lässt. Dabei bestätigte sich, dass der Ansatz von Food Literacy insbesondere für bildungsferne Gruppen, Personen mit Migrationshintergrund oder sozial Benachteiligte geeignet ist. Vor allem bei multikulturell zusammengesetzten Gruppen wurde die Auseinandersetzung mit dem Thema Essen zu einem gemeinsamen Nenner und trug zum Abbau von Barrieren bei. Die Übungen aus dem Handbuch eignen sich insbesondere als Einstieg in ein Thema oder zur Auflockerung für zwischendurch. Die Kursteilnehmer/-innen bauen dadurch Hemmungen ab und kommen danach besser miteinander ins Gespräch, wie die Pilotprojekte belegen konnten.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass für den Erfolg und die Nachhaltigkeit von Food Literacy eine Zusammenarbeit mit Partnern, die einen Zugang zu Anbietern in der Erwachsenenbildung haben wie das Deutsche Institut für Erwachsenenbildung (DIE), sehr hilfreich ist.

Foto: © ant236 – fotolia.com





Teil 2: Übungen

Informationen für Kursleiter

Die folgenden 31 Übungen reichen von einfachen Anregungen für den Einstieg und das Kennenlernen bis hin zu umfassenden Lerneinheiten. Ziel ist in erster Linie, dass die Teilnehmer/-innen über das Thema „Essen“ ins Gespräch kommen und sich austauschen. In der Regel lässt sich dieses Ziel mit fachlichen Lernzielen verknüpfen. Die angegebenen Lernziele sind als Vorschläge zu betrachten und können durch eigene spezifische Lernziele ergänzt werden. In Sprachkursen eignen sich die Übungen zum Beispiel als Beitrag zur Wortschatzerweiterung (z. B. „Ich packe meinen Picknickkorb“) oder zum Üben der Grammatik (z. B. Satzbau bei Fragen in der Übung „Was bin ich?“). In Alphabetisierungskursen kann das Lesen und Schreiben von einfachen Wörtern geübt und eingepägt werden wie mithilfe der Übung „Kulinarische Pantomime“.

Die Bildungsziele für Food Literacy, wie sie in Teil 1, S. 6 definiert sind, sind als Leitbild zu verstehen. Es ist nicht gedacht, sie vollständig zu erfüllen. Das ist auch nicht erforderlich, doch kleine und größere Schritte in diese Richtung kann Jede/Jeder machen – und nur darum geht es! Die Übungen verfolgen ausschließlich das Ziel, das Bewusstsein für Ernährung zu fördern.

Als Kursleiter/-in benötigen Sie keine Fachkenntnisse aus dem Bereich Ernährung. Es ist aber hilfreich, wenn Sie sich im Vorfeld Gedanken über Ihre eigene Einstellung dazu machen. Weiterhin ist es sinnvoll, wenn Sie Kurs- und Beratungsangebote zum Themenfeld Ernährung in der Region recherchieren, so dass Sie die Teilnehmer/-innen bei Nachfragen weiterverweisen können. Informationen hierzu finden Sie im Teil 4 ab S. 62.

Anregungen für die Vorbereitung

- Ernährung ist ein individuelles Thema. Es ist sinnvoll, sich als Kursleiter/-in eigene Prägungen und Einstellungen bewusst zu machen (evtl. auch anhand der eigenen Essbiografie, s. Übung S. 36): Was bedeutet Ihnen das Essen ganz persönlich? Welche Einstellung haben Sie selbst dazu? So können Sie die unterschiedlichen Haltungen der Teilnehmer/-innen besser wahrnehmen und daran anknüpfen.
- Ernährung ist ein soziales und kulturelles Thema. Es ist vorteilhaft, sich über die Zusammensetzung der Gruppe Gedanken zu machen in Bezug auf Geschlecht, soziale bzw. ethnische Herkunft, Alter, finanzielle Situation, Bildung, Religion und die möglichen Einstellungen zur Ernährung.
- Ernährung ist ein sinnliches Thema. Nutzen Sie den Zugang über die Sinne. Anschauliche Materialien (z. B. Fotos, Leerverpackungen von Lebensmitteln, „echte“ Lebensmittel) sind leicht verfügbar. Das Thema bietet sich für erlebnis- und handlungsorientierte Angebote (z. B. Verkostungen, Speisenzubereitung, Kochbücher, Exkursionen) an.
- Ernährung kann auch ein problematisches Thema sein, das unter Umständen mit unangenehmen Emotionen verknüpft ist. Im Gespräch können individuelle Probleme zur Sprache kommen (z. B. Figurprobleme, Essstörungen). Lassen Sie als Kursleiter/-in den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Intimsphäre zu wahren. Falls belastende Details zur Sprache kommen, ist es wichtig, dass Sie an professionelle Beratungsstellen verweisen können (z. B. die örtliche Beratungsstelle für Essstörungen, qualifizierte Ernährungsberater vor Ort).

Essen und Trinken in Ihrer Veranstaltung: So fördern Sie das Wohlbefinden der Teilnehmer/-innen!

Wenn Food Literacy vermittelt wird, sollten Inhalt und Rahmenbedingungen zusammenpassen. Berücksichtigen Sie daher möglichst folgende Aspekte:

- Ein informeller, gemeinschaftlicher Beginn „bei einer Tasse Kaffee oder Tee“ (oder je nach Zielgruppe und Budget sogar einem gemeinsamen Imbiss oder Snack) fördert das Gemeinschaftsgefühl, lockert die Stimmung und stärkt über das Wohlbefinden die Motivation der Teilnehmer/-innen.
- Im Gruppenraum sollten den Teilnehmenden Getränke zur Verfügung stehen. Leitungswasser ist völlig ausreichend. Es sieht ansprechender aus, wenn es in einem Glaskrug angeboten wird. Ausreichend Wasser trinken verbessert die Konzentrationsfähigkeit.
- Machen Sie regelmäßige Pausen, die lang genug sind für einen leichten Imbiss (Obst, ungesalzene Nüsse, Studentenfutter etc.) und ein Getränk. Das fördert die Erholung und steigert die Aufnahmefähigkeit.
- Falls der Kurs über Mittag geht: Bereiten Sie eine Liste mit ansprechenden Angeboten für die Mittagsverpflegung vor. Wohlschmeckende, leichte, frische Speisen, z. B. Salate oder Suppen, erleichtern den Start in den Kursnachmittag.
- Leichte und einfache Bewegungsübungen zwischendurch fördern die Konzentration und erhalten die Motivation. Dafür ist die Übung „Was bin ich?“ (S. 22) gut geeignet.
- Wenn Sie Informationsmaterial und Bücher auslegen, ergänzen Sie dieses Angebot durch Broschüren und Bücher zum Thema Ernährung. Sie schaffen damit einen erweiterten Lern- und Erfahrungsraum. Anregungen für preisgünstige Materialien finden Sie ab S. 63.

Ernährung ist ein weit gefächertes Thema. Recherchieren Sie örtliche Angebote:

1. Adressen und Öffnungszeiten der Verbraucherberatungsstellen
2. Kursangebote im Bereich Ernährung der Volkshochschulen, Familienbildungsstätten, Verbraucherberatungsstellen und Krankenkassen etc.
3. Adresse und Öffnungszeiten einer Beratungsstelle für Essstörungen (Zugang über die Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung www.bzga-essstoerungen.de, Telefonberatung der BZgA: 0221-892031)
4. Adressen von qualifizierten Ernährungsberatern: Adressverzeichnis auf www.bzfe.de/inhalt/ernaehrungsberatung-vorort-29717.html

Was noch wichtig ist:

- Recht auf **Freiwilligkeit**: Die Teilnahme an den Übungen ist für jede/-n Teilnehmer/-in freiwillig. Jede/Jeder Teilnehmer/-in hat das Recht, sich zu „verweigern“.
- Recht auf **persönliche Akzeptanz** und Wertschätzung: Jede/Jeder Teilnehmer/-in hat das Recht, von allen Beteiligten akzeptiert zu werden. Der/die Kursleiter/-in trägt hierfür die Verantwortung.
- Recht auf Berücksichtigung **individueller Lernvoraussetzungen** und Lernfähigkeiten: Die Übungen sollten so ausgewählt werden, dass sich kein/-e Teilnehmer/-in überfordert fühlt.
- **Schutz** der Teilnehmer/-innen vor Kränkungen und vor der Wiederholung schlechter Erfahrungen: Das Thema Essen ist für manche/-n Teilnehmer/-in unter Umständen mit unangenehmen Erinnerungen oder Erfahrungen verknüpft. Als Kursleiter/-in sollten Sie hierfür sensibel sein.

Foto: © matka_wanarka - fotolia.com



Food-Literacy-Übungen

Übung	Kennenlernen/Einstieg	Seite
1	• Kulinarischer Steckbrief – eine schmackhafte Art, sich vorzustellen	19
2	• Wer bin ich und was mag ich? – eine andere Art der Vorstellung	20
3	• Was bin ich? – ein Bewegungs- und Ratespiel	22
4	• Ess-Typen – eine Vier-Ecken-Diskussion	23
5	• Kulinarische Pantomime – ein Ratespiel	24

Vertiefende Übungen		
6	• „Bei uns gibt es dann immer ...“ – Genuss an Festtagen	26
7	• Ich packe meinen Picknickkorb – ein Gedächtnistraining	27
8	• Rezeptpuzzle – Gruppenfindung kulinarisch	28
9	• Grips-Kochen – Einkaufen mit Köpfchen	29
10	• Lebensmittel hören – eine Sinnesübung für die Ohren	30
11	• Wer erkennt den Duft? – eine aromatische Sinnesübung	31
12	• Wer schmeckt die Farbe? – ein buntes Geschmackstraining	32
13	• Wie wirkt Werbung? – das Einkaufsverhalten reflektieren	33
14	• Ernährungsquiz – wer wird Lebensmittelmillionär?	34
15	• Meine Essbiografie – Reflektieren der eigenen Essgewohnheiten früher und heute	36
16	• Ein Kochbuch gestalten – die Gruppe stellt ihre Lieblingsrezepte zusammen	38
17	• Was ist preisgünstiger? – Preisvergleich unterschiedlicher Packungsgrößen	39
18	• Gemeinsam ein Gericht zubereiten – die Gruppe kocht und isst zusammen	40
19	• Woher kommen unsere Lebensmittel? – wir besichtigen einen Betrieb	41
20	• 100 x Kohl – Vielfalt im Gemüsekorb kennenlernen	42
21	• Basar der Esskulturen – die Vielfalt der Lebensmittel entdecken	43
22	• Die ganze Welt im Einkaufskorb – ein Ratespiel	44
23	• Bittersüße Schokolade – ein Diskussionsspiel	46
24	• Wir gehen einkaufen – Lebensmittel bewusst auswählen	48
25	• Gedächtnisspiel Lebensmittel	49
26	• Lebensmittel-Bingo	50
27	• Weihnachtsplätzchen global	51
28	• Stadt-Land-Fluss – einmal anders	52

Feedback/Abschluss		
29	• Stimmungsbarometer – ein kulinarisches Feedback	53
30	• Kulinarisches Abschlussgeschenk – eine genussvolle Erinnerung	54
31	• Gedeckte Tafel – wie hat der Kurs „geschmeckt“?	55

Zeichenerklärung

für die nachfolgenden Übungen:

-  Dauer der Übung
-  Personenzahl
-  Material

Kulinarischer Steckbrief – eine schmackhafte Art, sich vorzustellen

-  ca. **30–60 Minuten**
(je nach Gruppengröße)
-  **bis 15 Personen**
-  **Papier** (Flipchart-Papier),
Stifte



Welche Vorlieben und Abneigungen habe ich beim Essen?

Jede/Jeder beschreibt seine Vorlieben und Abneigungen und erstellt so seinen persönlichen kulinarischen Steckbrief.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Kennenlernen
- Sprachkurs: Sprachhandlungen: Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, Fragen stellen und beantworten
- Freies Sprechen: vor dem Plenum jemanden vorstellen

Zielsetzung Food Literacy

- Kennenlernen und Ausdrücken der eigenen Einstellungen zum Essen bzw. zu bestimmten Gerichten, Lebensmitteln
- Wahrnehmen der Vielfalt der verschiedenen Zugänge und Einstellungen, die es in der Gruppe gibt

Zielgruppe

Alle, nicht geeignet für Menschen mit eingeschränkter Lese-/Schreibkompetenz

Methode(n)

Zweiergruppen, Plenum

Vorbereitung

Fragen für den „kulinarischen Steckbrief“ ausdenken, z. B.: Was essen Sie am liebsten? Was schmeckt Ihnen überhaupt nicht? Was kochen Sie für Ihre Familie oder Freunde am liebsten? Was ist für Sie ein typisches Sonntagsessen? Wie frühstücken Sie am liebsten? Vorbereitung der Fragen für jeden Teilnehmer bzw. für jede Zweiergruppe auf Papier.

Ablauf

- ▶ Die Teilnehmer/-innen interviewen sich in Zweiergruppen gegenseitig (ca. zehn Minuten) und füllen ihren „kulinarischen Steckbrief“ (auf einem Plakat) aus.
- ▶ Die Interviewpartner stellen sich gegenseitig dem Plenum vor.

Varianten

Jede/Jeder schreibt seinen „kulinarischen Steckbrief“ auf Flipchart-Papier. Anschließend gemeinsame Präsentation in Form einer kleinen Ausstellung

Wer bin ich und was mag ich? – eine andere Art der Vorstellung

 **ca. 30 Minuten**
(je nach Gruppengröße)

 **bis 15 Personen;**
bei größeren Gruppen gegenseitiges Vorstellen als Kleingruppenarbeit

 **Fotos** von Speisen oder Karten mit Sprüchen und Aussagen: Vorschläge für derartige Sprüche finden Sie auf S. 64



Vorstellungsrunde mithilfe von Fotos von Speisen oder Karten mit Sprichwörtern zur Ernährung

Jede/Jeder sucht sich ein Sprichwort oder ein Foto aus und begründet, warum sie/er dieses ausgewählt hat.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Persönliches Kennenlernen
- Austausch über Erfahrungen und Einstellungen

Zielsetzung Food Literacy

- Bewusst werden und Ausdrücken der eigenen Einstellungen zum Essen oder zu bestimmten Gerichten
- Wahrnehmen der Vielfalt der verschiedenen Zugänge und Einstellungen, die es in der Gruppe gibt
- Sprachkurs: Lebensmittel beschreiben

Zielgruppe

Alle, als Einstieg für jede Kursart möglich, Variante mit Fotos auch für Alphabetisierungskurse geeignet

Methode(n)

Vorstellungsrunde im Plenum

Vorbereitung

Fotos von Gerichten bzw. Lebensmitteln (z. B. aus Illustrierten ausschneiden), Karten mit Sprichwörtern zur Ernährung (z. B. „Der Mensch ist, was er isst“, „In der Not schmeckt die Wurst auch ohne Brot“; Anregungen s. S. 64) vorbereiten.

Ablauf

- ▶ Die Fotos oder Karten werden in der Mitte des Raumes oder an anderer zentraler Stelle ausgelegt.
- ▶ Jede/Jeder Teilnehmer/-in wählt ein Foto oder eine Karte und stellt sich damit der Gruppe vor und erklärt dabei, warum er/sie dieses Foto oder diese Karte gewählt hat und was er/sie damit verbindet.



Varianten

Variante 1: Die Fotos und Karten werden durch einen großen Korb mit verschiedenen (echten) Lebensmitteln (z. B. Obst) ersetzt.

Variante 2: Im Vorfeld bittet man die Teilnehmer/-innen, ein für sie besonderes Lebensmittel bzw. ein Foto ihres Lieblingsgerichtes mitzubringen.

Variante 3: Statt Fotos oder Sprichwörtern können auch Postkarten von Kunstwerken mit Bezug zum Thema Ernährung gewählt werden.

Bemerkungen/ Erfahrungen

Guter Einstieg für Kurse und Seminare. Bei multikulturell zusammengesetzten Gruppen sollten Fotos und Sprichwörter aus allen beteiligten Kulturen vorkommen. In Fremdsprachkursen sollten auch Fotos und Sprichwörter aus dem Land/den Ländern der Zielsprache vorkommen. Teilnehmer/-innen können auch animiert werden, eigenes Bildmaterial mitzubringen. Es sollten Bilder angeboten werden, die für alle Teilnehmer/-innen einen hohen Wiedererkennungswert haben, z. B. Piroggen (Osteuropa), Couscous (arabisches Mittelmeer).

Für heterogene Gruppe mit unterschiedlichen sprachlichen Kompetenzen ist es besser, Bilder statt Texte zu benutzen.



Foto: © Robert Mielke – fotolia.com



Foto: © unpict – fotolia.com



Foto: © Pikelot – fotolia.com



Foto: © B. and E. Dubzinsky – fotolia.com



Foto: © Nitir – fotolia.com



Foto: © uckyto – fotolia.com

Was bin ich? – ein Bewegungs- und Ratespiel

-  ca. **15 Minuten**
(je nach Gruppengröße)
-  **10–20 Personen**
-  Beschriftete **Karten, Klebestreifen** für die Diskussion formulieren

Ratespiel zu Lebensmitteln

Jede/Jeder Teilnehmer/-in bekommt eine Abbildung eines Lebensmittels auf den Rücken geklebt und muss erraten, was er/sie ist.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> - Auflockerung, Aktivierung - In Kontakt kommen - Sprachkurs: Sprachhandlungen: Fragen stellen und beantworten; beschreiben
Zielsetzung Food Literacy	<ul style="list-style-type: none"> - Vielfalt der Lebensmittel kennenlernen - Eigenschaften und Charakteristika von Lebensmitteln bewusst machen
Vorbereitung	Karten mit Abbildungen oder Namen von einer Lebensmittelgruppe beschriften, z. B. Apfel, Orange, Banane oder verschiedene Gemüsearten oder verschiedene Gewürze
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Die Teilnehmer/-innen befestigen sich gegenseitig eine Karte am Rücken, ohne dass sie selbst wissen, was sich auf der Karte auf ihrem Rücken befindet. ▶ Alle gehen im Raum umher. ▶ Durch Befragen der anderen Teilnehmer/-innen soll jede/jeder herausfinden, welches Lebensmittel er/sie auf dem Rücken trägt. Die Fragen müssen so gestellt werden, dass sie nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können. Beispiele für Fragen: „Kann man mich trinken?“, „Bin ich grün?“
Zielgruppe	Prinzipiell für alle, wenn spielerischer Zugang geeignet erscheint. Auch für Alphabetisierungskurse geeignet, wenn Lebensmittel bildhaft dargestellt werden.
Methode(n)	Spielerische Übung mit Bewegung
Varianten	<p><i>Variante 1:</i> Die Kärtchen können gemeinsam beschriftet oder gemalt werden. So wird sichergestellt, dass alle Teilnehmer/-innen alle Lebensmittel kennen.</p> <p><i>Variante 2:</i> Statt Lebensmitteln können auch Speisen, bekannte Restaurants oder berühmte Köche/-innen auf den Kärtchen stehen.</p> <p><i>Variante 3:</i> Die Teilnehmer/-innen fragen bzw. antworten in ihrer Muttersprache.</p> <p><i>Variante 4:</i> Dieses Prinzip kann auch für die Bildung von Kleingruppen genutzt werden. Alle Teilnehmer/-innen mit zusammenpassenden Lebensmitteln oder Speisen finden sich nach dem Spiel zu einer Kleingruppe zusammen (z. B. alle Gemüsearten, alle Getränke, alle Milchprodukte).</p>

Bemerkungen/ Erfahrungen

Es sollten nur Lebensmittel gewählt werden, die mit Sicherheit alle kennen. In Sprachkursen bzw. bei multikulturell zusammengesetzten Gruppen Lebensmittel des Landes/der Länder der Zielsprache bzw. der Herkunftsländer der Teilnehmer/-innen verwenden. Teilnehmer/-innen bitten, entsprechendes Material mitzubringen. Falls nötig, sicherstellen, dass die vorkommenden Lebensmittel und ihre Namen bekannt sind.

Achtung! Nicht geeignet für Teilnehmer/-innen, die möglicherweise aus persönlichen oder kulturellen Gründen Berührungen scheuen – auch wegen andersgeschlechtlicher Leiter/-innen und Teilnehmer/-innen.

Ess-Typen – eine Vier-Ecken-Diskussion*

-  ca. 10–25 Minuten
-  bis 20 Personen
-  **DIN-A3-Fotos** oder **-Grafiken**** von entsprechenden Esssituationen; **Fragen** für die Diskussion formulieren

Die nebenstehenden Bilder finden Sie **ab S. 66 als ganzseitige Kopiervorlage



Was gibt es für Ess-Typen? Welcher Ess-Typ bin ich?

Die Teilnehmenden ordnen sich dem jeweiligen Ess-Typ zu und diskutieren das dargestellte Essverhalten.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Gegenseitiges Kennenlernen
- Gruppeninteraktion fördern
- Reflektieren des eigenen Ernährungsverhaltens

Zielsetzung Food Literacy

- Unterschiedliches Essverhalten bewusst machen und reflektieren

Zielgruppe

Alle, auch für Alphabetisierungskurse geeignet

Methode(n)

Vier-Ecken-Diskussion

Vorbereitung

Abbildungen oder Fotos, die verschiedene Ess-Typen darstellen, z. B. der Nebenbei-Esser, der Unterwegs-Esser, der Allein-Esser und der Gesellschafts-Esser, bereitstellen

Varianten

Variante 1: In multikulturell zusammengesetzten Gruppen kann auch über den Stellenwert des Essens in der eigenen Kultur diskutiert werden.

Variante 2: Es kann ein Austausch darüber erfolgen, wie sich Essverhalten auswirkt, z. B. was regt meinen Appetit an, was lenkt mich eher ab, wann genieße ich am meisten und wann achte ich am stärksten darauf, was und wie viel ich esse?

Ablauf

- ▶ In den vier Ecken des Raums wird jeweils ein Foto oder eine Abbildung vorgestellt.
- ▶ Danach ordnen sich die Teilnehmer/-innen je nach Ess-Typ einer der Ecken zu.
- ▶ In den Kleingruppen wird anhand der Fragen über das Thema diskutiert.
- ▶ Danach können die Gedanken und Überlegungen im Plenum ausgetauscht werden.

Bemerkungen/ Erfahrungen

Diese Übung orientiert sich an Tendenzen im Essverhalten deutscher Milieus. In multikulturell zusammengesetzten Gruppen eignet sie sich, um über den Stellenwert des Genusses in der eigenen und in der deutschen Kultur zu sprechen. Die Kategoriebildung selbst stellt einen Sprech Anlass dar.

* Diese Übung beruht auf Ideen der Hochschule Coburg.

Kulinarische Pantomime – ein Ratespiel



Foto: © Daniel Träger – fotolia.com

 ca. **15–45 Minuten**
(je nach Gruppengröße und Wunsch zur Vertiefung)

 bis **10 Personen**, bei größeren Gruppen als Kleingruppenarbeit

 **Beschriftete Kärtchen** mit Zubereitungs- und Kochtätigkeiten. Vorschläge für Tätigkeiten finden Sie auf S. 64

Ratespiel zu Tätigkeiten bei der Essenzubereitung

Die Teilnehmer/-innen stellen Zubereitungs- und Kochtätigkeiten nonverbal dar, die anderen sollen die Tätigkeit erraten.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Lernen, vor anderen Personen zu stehen und sich nonverbal auszudrücken
- Verbale und nonverbale Ausdrucksformen üben
- Aktivierung, Auflockerung, baut Redehemmungen ab, bietet Sprachanlässe
- Sprachkurs: Wortschatz: zusammengehörige Wörter (z. B. Teig kneten; Anregungen s. S. 64), Grammatik: aktiv und passiv

Zielsetzung Food Literacy

- Austausch über Tätigkeiten bei der Lebensmittelzubereitung
- Kennenlernen und Ausdrücken der eigenen Einstellungen zum Kochen und zur Lebensmittelzubereitung
- Wahrnehmen der Vielfalt der verschiedenen Einstellungen, die es in der Gruppe gibt

Zielgruppe

Alle, Grundkenntnisse in Kochen sollten vorhanden sein. Auch für Alphabetisierungskurse geeignet

Methode(n)

- Spielerische Übung
- Optional: Diskussion über eigene Einstellung zum Kochen

Vorbereitung

Ggf. Erstellung von beschrifteten Kärtchen mit Begriffen von Zubereitungs- und Kochtätigkeiten (z. B. Sahne schlagen, Kartoffeln schälen)

Ablauf

- ▶ Die Teilnehmer/-innen ziehen jeweils ein beschriftetes Kärtchen.
- ▶ Der Reihe nach wird die Tätigkeit, die auf dem Kärtchen steht, nonverbal der Gruppe dargestellt.
- ▶ Die übrigen Gruppenteilnehmer/-innen versuchen, den Begriff zu erraten.
- ▶ Im Anschluss daran können sich die Teilnehmer/-innen über das Kochen austauschen. (Einstieg: z. B. Macht Ihnen Kochen Spaß? Von wem haben Sie das Kochen gelernt? Wer ist in Ihrer Familie für das Kochen zuständig?)

Varianten

Variante 1: Die Teilnehmer/-innen denken sich selbst Tätigkeiten aus (ohne Kärtchen).

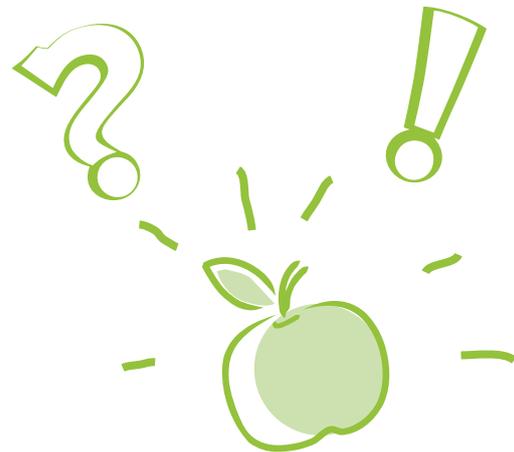
Variante 2: Tätigkeiten raten in der Fremd- oder Zweitsprache

Variante 3: Die Übung kann erweitert werden zur Darstellung eines einfachen Rezeptes, z. B. Pfannkuchen backen (1. Arbeitsschritt: Eier aufschlagen, 2. Mehl abwiegen, 3. Teig rühren, 4. Pfannkuchen braten).

Variante 4: Es könnten auch Tätigkeiten im Vergleich von Selbstherstellung und Verwendung von Fertiggerichten dargestellt werden (z. B. Vergleich Herstellung Pfannkuchen aus Rohzutaten oder Pfannkuchen aus Fertigteig, Herstellung einer Pizza oder Aufbacken einer Fertigpizza).

Bemerkungen/ Erfahrungen

Achtung! Diese Übung ist nicht für Personengruppen mit wenig Kocherfahrungen geeignet. Es sollte auch bereits eine gewisse Vertrauensbasis in der Gruppe vorhanden sein.



„Bei uns gibt es dann immer ...“ – Genuss an Festtagen*

-  ca. **30 Minuten**
(je nach Gruppengröße)
-  bis **20 Personen**, bei größeren Gruppen als Kleingruppenarbeit
-  evtl. **Gegenstände** oder **Lebensmittel**, die zur Art des Festes passen (Ostereier, Weihnachtsbaumkugeln etc.)



Welche Bräuche und Gewohnheiten habe ich an Festtagen?

Die Teilnehmer/-innen tauschen sich über typische Bräuche und Sitten bei Festen aus und nehmen Bezug zum Thema Genuss in der Gemeinschaft.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Gegenseitiges Kennenlernen
- Austausch über Erfahrungen und Einstellungen

Zielsetzung Food Literacy

- Bewusst werden und Ausdrücken der eigenen Einstellungen zum Essen in der Gemeinschaft
- Wahrnehmen der Vielfalt der verschiedenen Zugänge und Einstellungen, die es in der Gruppe gibt
- Reflektieren der eigenen Einstellungen

Zielgruppe

Alle, besonders interessant, wenn verschiedene Generationen zusammenkommen. Auch für Alphabetisierungskurse geeignet

Methode(n)

Kleingruppe, Plenum

Vorbereitung

Fragen für die Kleingruppe bzw. für das Plenum vorbereiten, z. B.: Wie wird in Ihrer Familie Ostern gefeiert? Wie haben Sie als Kind Ostern gefeiert? Was gehört zum Oster-Menü unbedingt dazu? Worauf können Sie verzichten?

Ablauf

- ▶ Austausch in Kleingruppen
- ▶ Austausch im Plenum
- ▶ Nach Bedarf Vertiefung, z. B.: Was macht bei Ihnen ein gemeinsames Essen zu einem guten Essen? (z. B. Ort, Tischdekoration, Dauer, Aussehen der Speisen, Geschmack, Ambiente, gemeinsame Tischsitten)

Varianten

Je nach anstehenden Festen modifizierbar

Bemerkungen/ Erfahrungen

Diese Übung ist besonders gut geeignet, wenn ein traditionelles Fest (z. B. Ostern, Zuckerfest) bevorsteht oder gerade stattfand. Feste der Herkunftsländer der Teilnehmer/-innen bzw. des Landes/der Länder der Zielsprache berücksichtigen

* Diese Übung beruht auf Ideen der Hochschule Coburg.

Ich packe meinen Picknickkorb – ein Gedächtnistraining

-  ca. **15 Minuten**
(je nach Gruppengröße)
-  **5–10 Personen**
-  evtl. ein Picknickkorb
als Dekoration



Konzentrationspiel mit Bezug zu Lebensmitteln

Nach dem Muster „Ich packe meinen Koffer“ wird ein Picknickkorb mit Lebensmitteln gefüllt.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Konzentrationsübung
- Auflockerung
- Sprachkurs: Wortschatz: Namen von Lebensmitteln, Grammatik: Sätze mit Dativ- bzw. Akkusativ-Ergänzung

Zielsetzung Food Literacy

- Lebensmittel benennen
- Wahrnehmen der Vielfalt an Lebensmitteln

Zielgruppe

Alle, auch für Alphabetisierungskurse geeignet

Methode(n)

Plenum

Vorbereitung

Keine

Ablauf

- ▶ Die Teilnehmer/-innen sitzen im Kreis.
- ▶ Der/Die erste sagt „Ich packe meinen Picknickkorb und nehme einen Apfel mit.“
- ▶ Der nächste wiederholt „Ich packe meinen Picknickkorb und nehme einen Apfel mit“ und ergänzt ein Lebensmittel.
- ▶ Reihum wiederholt jede/jeder den Anfang und ergänzt jeweils ein Lebensmittel.

Varianten

Beschränkung auf bestimmte Lebensmittelgruppen, z. B. nur Getränke, nur Gemüse

Bemerkungen/ Erfahrungen

Hierfür wird hohes Konzentrationsvermögen verlangt.

Rezeptpuzzle – Gruppenfindung kulinarisch

-  ca. **5 Minuten**
(je nach Gruppengröße)
-  bis **15 Personen**
-  **Rezeptkarten** bzw. **-blätter**



Gruppenbildung mithilfe auseinandergeschnittener Rezepte

Verschiedene Rezepte werden auf Karten geschrieben und auseinandergeschnitten. Partner müssen sich finden.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung	- Auflockerung - Sprachkurs: Grammatik: Textkohärenz: Zeitliche Gliederung, z. B. Zuerst ... dann ... zum Schluss
Zielsetzung Food Literacy	- Rezepte kennenlernen
Zielgruppe	Alle, Grundkenntnisse in Kochen sollten vorhanden sein. Nicht geeignet für Personen mit eingeschränkter Lesekompetenz
Methode(n)	Kleingruppenbildung
Vorbereitung	Rezepte aufschreiben, Karten bzw. Blätter in so viele Teile zerschneiden wie Gruppenmitglieder benötigt werden
Ablauf	Die Teilnehmer/-innen erhalten die Puzzleteilchen und müssen ihre Teampartner ausfindig machen.
Varianten	In Alphabetisierungskursen können statt der Rezepte Fotos von Gerichten verwendet werden.
Bemerkungen/ Erfahrungen	Möglichst internationale Rezepte verwenden. Rezepte des Landes/der Länder der Zielsprache bzw. der Herkunftsländer der Teilnehmer/-innen berücksichtigen

Grips-Kochen – Einkaufen mit Köpfchen*

-  **15–20 Minuten**
(je nach Gruppengröße)
-  **5–15 Personen**
-  **Papier, Stifte**



Wie kaufe ich ein? Wie plane ich ein Essen?

Die Teilnehmenden sollen eine Einkaufsliste schreiben, Gerichte raten und sich Einkaufslisten einprägen.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung	- Gedächtnistraining
Zielsetzung Food Literacy	- Einkaufsverhalten reflektieren - Anregungen für neue Rezepte bekommen
Zielgruppe	Alle, Grundkenntnisse in Kochen sollten vorhanden sein. Nicht geeignet für Personen mit eingeschränkter Lesekompetenz
Methode(n)	Einzelarbeit, Plenum, Gedächtnistraining
Vorbereitung	Keine
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Jede/Jeder Teilnehmer/-in schreibt einen Einkaufszettel für sein Lieblingsgericht. ▶ Alle Einkaufszettel werden in einem Korb gesammelt. ▶ Jede/Jeder zieht einen Einkaufszettel und muss erraten, für welches Gericht die Zutaten sind. ▶ Jede/Jeder prägt sich die Angaben auf dem Einkaufszettel ein und gibt den Einkaufszettel wieder ab. ▶ Jede/Jeder schreibt die Lebensmittel auf, die er sich gemerkt hat. ▶ Evtl. Plenumsgespräch: Wie kaufen Sie ein? Wer entscheidet in Ihrer Familie, was es zu essen gibt? Wer kauft ein?
Varianten	Es gibt Fotos von einfachen Gerichten (z. B. Pfannkuchen, Milchreis, Griesbrei) und dazu passende Einkaufszettel. Die Teilnehmer/-innen ordnen die Einkaufszettel den Gerichten zu.

Bemerkungen/ Erfahrungen

Anspruchsvolle Übung, setzt gewisse „kulturell“ homogene Kochkenntnisse und Esserfahrungen voraus. Erfordert hohes Konzentrationsvermögen. In multikulturell zusammengesetzten Gruppen kann die Übung durchgeführt werden, wenn man gewisse gegenseitige Kenntnisse der Gerichte voraussetzen kann bzw. dieses bereits im Kurs erreicht hat.

* Diese Übung beruht auf Ideen der Hochschule Coburg.

Lebensmittel hören – eine Sinnesübung für die Ohren

-  ca. **30 Minuten**
(je nach Gruppengröße)
-  bis **15 Personen**
-  **Lebensmittel, Geschirr**
(je nach Art der Lebensmittel: Teller, Glas, Tasse),
Tücher zum Verbinden der Augen (je nach Anzahl der Teilnehmer/-innen)



Lebensmittel am Klang erkennen

Ein Lebensmittel soll anhand eines in Verbindung mit diesem Lebensmittel typischen Geräusches identifiziert werden.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilisierung der Sinne - Achtsamkeit stärken - Sprachkurse: Wortschatz üben: Namen von Lebensmitteln und Verben für Geräusche
Zielsetzung Food Literacy	<ul style="list-style-type: none"> - Lebensmittel auf ungewöhnliche Weise wahrnehmen - Vielfalt der Lebensmittel kennenlernen
Zielgruppe	Alle, auch für Alphabetisierungskurse geeignet
Methode(n)	Kleingruppenarbeit
Vorbereitung	Lebensmittel besorgen, die typische Geräusche machen; z. B. Wasser beim Einschütten ins Glas, in einen Apfel beißen, Kartoffelchips essen, eine Nuss knacken, eine Möhre oder Knäckebrötchen brechen; Fragen vorbereiten, die eine Diskussion im Anschluss erleichtern
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kleingruppen bilden ▶ Alle Gruppenmitglieder bis auf eine Person verbinden sich die Augen. Sie sollen sich ganz aufs Hören konzentrieren. ▶ Die Person ohne verbundene Augen macht Geräusche mit Lebensmitteln und lässt das Lebensmittel erraten. ▶ Im Anschluss können die Erfahrungen im Plenum diskutiert werden, angeleitet durch Fragen, z. B.: Wie ist es Ihnen beim Hören ergangen? War es leicht, das Lebensmittel zu erkennen? Verwenden Sie das Lebensmittel zu Hause? Wofür verwenden Sie es?
Varianten	Kleinteilige Lebensmittel (z. B. Linsen, Haferflocken, Nüsse) werden in undurchsichtige Behälter gefüllt. Das Lebensmittel soll anhand der Geräusche beim Schütteln erkannt werden.

**Bemerkungen/
Erfahrungen** Es sollten Lebensmittel gewählt werden, die allgemein bekannt sind.

Wer erkennt den Duft? – eine aromatische Sinnesübung

-  ca. **30 Minuten**
(je nach Gruppengröße)
-  bis **15 Personen**
-  **10–15** undurchsichtige **Behälter**, die mit Kräutern bzw. Gewürzen befüllt wurden



Gerüche von Kräutern und Gewürzen

Kräuter und Gewürze sollen nur über den Geruch identifiziert werden.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Sensibilisierung der Sinne
- Sprachkurse: Sprachhandlungen: Vergleiche formulieren („Das riecht wie ...“)

Zielsetzung Food Literacy

- Lebensmittel bewusst wahrnehmen
- Vielfalt der Lebensmittel kennenlernen

Zielgruppe

Alle, auch für Alphabetisierungskurse geeignet

Methode(n)

Kleingruppenarbeit

Vorbereitung

Undurchsichtige Behälter (z. B. Spanschachteln) mit kleinen Löchern versehen und mit intensiv duftenden Kräutern (z. B. Thymian, Oregano, Basilikum, Minze) und Gewürzen (z. B. Curry, Zimt, Vanille) befüllen; Fragen vorbereiten, die eine Diskussion im Anschluss erleichtern.

Ablauf

- ▶ Die Teilnehmer/-innen riechen an den vorbereiteten Riechbehältern und versuchen zu erraten, um welche Kräuter und Gewürze es sich handelt.
- ▶ Im Anschluss können die Erfahrungen im Plenum diskutiert werden, angeleitet durch Fragen, z. B.: Wie ist es Ihnen beim Riechen ergangen? War es leicht, die Gerüche zu erkennen? Woran erinnern Sie die Düfte? In welchen Gerichten kommen die Kräuter und Gewürze vor?

Varianten

Variante 1: Je zwei Behälter mit den gleichen Kräutern/Gewürzen befüllen und Paare finden lassen

Variante 2: Kleingeschnittenes duftintensives Obst (z. B. Zitronen) und Gemüse (z. B. Zwiebeln) in blickdichte Behälter füllen

Bemerkungen/ Erfahrungen

Es sollten Gewürze und Kräuter gewählt werden, die allgemein bekannt sind.

Wer schmeckt die Farbe? – ein buntes Geschmackstraining



Foto: © Wolfgang Kraus – fotolia.com

-  ca. **30 Minuten**
(je nach Gruppengröße)
-  bis **15 Personen**
-  **4–5 verschiedene Lebensmittel, Geschirr**
je nach Art der Lebensmittel:
Teller, Gläser, Tassen und
je nach Anzahl der Kleingruppen:
Servietten, Tücher zum Verbinden der Augen in entsprechender Stückzahl

Geschmack und Farbe kombinieren

Lebensmittel unterschiedlicher Farbe sollen am Geschmack erkannt werden.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilisierung der Sinne - Sprachkurse: Sprachhandlungen: Geschmack beschreiben
Zielsetzung Food Literacy	<ul style="list-style-type: none"> - Lebensmittel bewusst wahrnehmen - Lebensmittel auf ungewöhnliche Weise wahrnehmen - Vielfalt der Lebensmittel kennenlernen
Zielgruppe	Alle, erfordert ein gutes Vertrauensverhältnis in der Gruppe Auch für Alphabetisierungskurse geeignet
Methode(n)	Sinnesübung, Partnerarbeit, Plenum
Vorbereitung	Lebensmittel, die es in verschiedenen Farben gibt (z. B. rote, gelbe, grüne Paprika, weißen und roten Traubensaft, grünen und schwarzen Tee, rote und gelbe Melonen), zerkleinern oder in Portionen abfüllen
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Die Teilnehmer/-innen arbeiten in Zweiergruppen. Eine/-r verbindet sich die Augen und probiert das Lebensmittel, das der/die andere ihm reicht. ▶ Der-/Diejenige mit verbundenen Augen versucht zu erraten, welche Farbe das jeweilige Lebensmittel hat. ▶ Im Anschluss können die Erfahrungen im Plenum diskutiert werden, angeleitet durch Fragen, z. B.: Wie ist es Ihnen beim Schmecken ergangen? War es leicht, die Farben am Geschmack zu erkennen?
Varianten	<p><i>Variante 1:</i> Diese Übung kann auch so abgewandelt werden, dass ein Lebensmittel von drei verschiedenen Herstellern getestet wird, z. B. drei Sorten Erdbeerkonfitüre, drei Sorten Senf, drei Sorten Ketchup, drei Sorten Joghurt. Die Teilnehmer/-innen berichten über ihre unterschiedlichen Geschmackserfahrungen und welche Sorte ihnen am besten geschmeckt hat.</p> <p><i>Variante 2:</i> Diese Übung kann auch mit Milch mit unterschiedlichen Fettgehalten, entweder H-Milch oder Frischmilch, durchgeführt werden. Wie unterscheiden sich die verschiedenen Milchsorten im Geschmack, Aussehen und in der Konsistenz?</p>

Bemerkungen/ Erfahrungen	Es sollten Lebensmittel verwendet werden, die allgemein bekannt sind. Keine alkoholischen Getränke!
---------------------------------	--

Wie wirkt Werbung? – das Einkaufsverhalten reflektieren

-  **45–90 Minuten**
je nach Vertiefung
-  **bis 20 Personen**
-  **Werbeanzeigen**
für Lebensmittel
aus Zeitschriften



Werbung zum Thema Ernährung analysieren

Die Teilnehmer/-innen analysieren Werbeanzeigen zu Lebensmitteln und beschreiben, welche Emotionen durch welche Bilder geweckt werden.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Wirkungsweise und Symbolwerte von Werbung für Lebensmittel erkennen
- Empfänglichkeit für Werbung erkennen
- Verbraucherbildung (Ziel: mündiger Verbraucher)

Zielsetzung Food Literacy

- Werbung für Lebensmittel bewusst wahrnehmen
- Einfluss der Werbung auf das Ernährungsverhalten bewusst machen
- Persönliche Kriterien für Lebensmittelauswahl erkennen

Zielgruppe

Alle

Methode(n)

Kleingruppenarbeit, Diskussion im Plenum

Vorbereitung

- ▶ Auswahl von geeigneten Werbeanzeigen
- ▶ Alternativ können die Teilnehmer/-innen aufgefordert werden, Werbeanzeigen aus Zeitschriften mitzubringen.
- ▶ Fragen für Kleingruppen vorbereiten, z. B.: Was bewirken die Bilder bzw. die Farben? Welche Emotionen werden hervorgerufen? Welche Bedürfnisse werden geweckt? Was versprechen die Werbeaussagen?

Ablauf

- ▶ Die Teilnehmer/-innen beschäftigen sich in Kleingruppen mit den Werbeanzeigen.
- ▶ Die Ergebnisse werden im Plenum diskutiert.

Varianten

Variante 1: Die Produktnamen bzw. Produktabbildungen werden überklebt und die Teilnehmer/-innen müssen erraten, für welche Produkte geworben wird. Dies kann auch als Einstieg für die Beschäftigung mit dem Thema genommen werden.

Variante 2: In multikulturellen Gruppen können auch Werbeanzeigen aus den Herkunftsländern analysiert und verglichen werden, in Sprachkursen analog aus den Ländern.

Bemerkungen/ Erfahrungen

Diese Übung ist zeitintensiv.

Ernährungsquiz – wer wird Lebensmittelmillionär?

 ca. **30 Minuten** (abhängig von der Anzahl der Fragen)

 bis **20 Personen**

 **Kärtchen mit Fragen, Beutel mit Nüssen** (wenn man die Punkte anhand von Nüssen verteilt) und **Nussknacker**



Foto: © industrieblick (Frau), Africa Studio (Männ) – fotolia.com

Fragen zum Thema Ernährung

Zwei Gruppen treten in einem Wettbewerb, in dem Fragen rund um das Thema Ernährung gestellt werden, gegeneinander an. Die Gruppe mit den meisten richtigen Antworten gewinnt.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Aktivierung durch Wettbewerb
- Teambildung
- Reaktionsgeschwindigkeit trainieren

Zielsetzung Food Literacy

- Wissen über Ernährung und Lebensmittel sichern und erwerben

Zielgruppe

Alle, Wissensstand sollte möglichst homogen sein

Methode(n)

Teamarbeit im Wettbewerb

Vorbereitung

Entwickeln von für die Zielgruppe geeigneten Fragen für das Quiz, z. B.:

- ▶ Gesundheitsbehörden empfehlen „5 am Tag“. Was ist damit gemeint? a) fünf Mahlzeiten pro Tag; b) fünf Nüsse pro Tag; c) fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag (richtig: c)
- ▶ Warum werden geschnittene Äpfel braun? a) durch den Kontakt mit Metall; b) durch Einwirkung von Sauerstoff; c) durch Bakterien (richtig: b)
- ▶ Was sind Erdäpfel? a) Äpfel, die unter der Erde wachsen; b) Kartoffeln; c) stark verschmutzte Äpfel (richtig: b)
- ▶ Warum ist grüner Spargel grün? a) das liegt an der Sorte; b) weil er über der Erde wächst; c) weil er besonders gedüngt wird (richtig: b)
- ▶ Bei welchem Gemüse wachsen die essbaren Teile unter der Erde? a) Möhren; b) Erbsen; c) Mangold (richtig: a)

Material zum Verdeutlichen des Punktestandes besorgen (z. B. Nüsse zum Verteilen für jede Frage; Kreide für die Tafel zum Aufschreiben der Punkte)

Ablauf

- ▶ Die Teilnehmer/-innen werden in zwei Gruppen eingeteilt (z. B. Frauen, Männer).
- ▶ Beide Gruppen wählen je eine/-n Sprecher/-in und treten gegeneinander an.
- ▶ Ein/-e Teilnehmer/-in oder der/die Kursleiter/-in liest die Fragen vor.
- ▶ Die Gruppe, welche die Antwort zuerst weiß, signalisiert dies (etwa durch Zeigen eines auffälligen Gegenstandes; durch Rufen; durch Klopfen auf den Tisch) und gibt dann die Antwort.
- ▶ Ist die Antwort richtig, geht eine Nuss an die Gruppe; ist die Antwort falsch, hat die zweite Gruppe die Chance, richtig zu antworten und eine Nuss zu gewinnen.

Varianten

Variante 1: Die Teilnehmer/-innen der beiden Gruppen denken sich selber Fragen aus und befragen die jeweils andere Gruppe. Wenn die andere Gruppe die Antwort nicht weiß, gibt es einen Punkt für die erste Gruppe.

Variante 2: Die Quizfragen und -antworten können wie im Fernsehen per Computer und Beamer visualisiert werden.

Bemerkungen/ Erfahrungen

Achtung! Es wird Wissen abgefragt, das man nicht im Kurs erworben hat. In manchen Fällen kann ein solches Vorgehen eine Kränkung hervorrufen. Man nimmt nicht gerne an einem Quiz teil, wofür man sich nicht vorbereitet fühlt.



Meine Essbiografie – Reflektieren der eigenen Essgewohnheiten früher und heute

-  **45–90 Minuten**
(je nach Gruppengröße),
Einzelarbeit ca. 15 Minuten,
Diskussion im Plenum
ca. 15 Minuten
-  bis **15 Personen**
-  **Flipchart-Papier,**
farbige **Stifte**



Foto: © Ihar Ulashchuk – Fotolia.com

Essgewohnheiten in Gegenwart und Vergangenheit

Biografiearbeit; die Teilnehmenden sollen anhand einer Zeitskala Merkmale ihrer Essgewohnheiten reflektieren, visualisieren und diskutieren.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Interkulturelle Unterschiede kennenlernen
- Kann neugierig machen auf interkulturelles Lernen
- Förderung der Wertschätzung des Andersseins durch Entdecken von Besonderheiten und Gemeinsamkeiten
- Sprachkurs: Grammatik: Zeitformen der Verben, Konjunktive (z. B.: Was würde ich gerne wieder essen?)

Zielsetzung Food Literacy

- Reflexion der eigenen Essgewohnheiten und der prägenden Ereignisse, Umstände etc.
- Austausch über kulturell geprägte Essgewohnheiten und Rituale

Zielgruppe

Alle, besonders interessant für Personen mit Migrationshintergrund (Essgewohnheiten in der Heimat und jetzt) und für Senioren/-innen (früher und heute)

Methode(n)

Einzelarbeit, Diskussion in Zweiergruppen und im Plenum

Vorbereitung

Keine



Ablauf

- ▶ Jede/Jeder Teilnehmer/-in erhält einen Bogen Flipchart-Papier, zeichnet darauf eine Zeitachse und markiert an der Zeitachse Ereignisse wie Einschulung, Schulabschluss, Beginn der Berufstätigkeit, Heirat, Umzug, Geburt von Kindern.
- ▶ Jede/Jeder Teilnehmer/-in trägt besondere Merkmale ihrer/seiner Essgewohnheiten in die Zeitachse ein. Folgende Fragen können zur Orientierung dienen:
 - Welche Gerichte haben meine Kindheit geprägt? Wie wurden die Mahlzeiten in der Familie gestaltet? Wie habe ich mich bei den Mahlzeiten gefühlt? Wie häufig wurde gemeinsam gegessen?
 - Welche Essensregeln galten in der Kindheit/Jugend? Was hat sich verändert? Was gilt heute noch?
 - Welche Gerichte esse ich heute besonders gern? Wie nehme ich meine Mahlzeiten heute ein? Wie häufig esse ich gemeinsam mit anderen Menschen?
 - Wie stark war/ist mein Essen selbst- oder fremdbestimmt?

Die jeweiligen Ergebnisse werden in Zweiergruppen präsentiert und diskutiert. Danach kurzer Erfahrungsaustausch im Plenum (keine ausführliche Diskussion)

Varianten

Variante 1: Die Teilnehmer/-innen beschäftigen sich anhand einer Zeitachse mit besonderen Ereignissen, um sich zu erinnern, wie damals gegessen wurde (z. B. Kindergeburtstag, Einschulung, Hochzeit, Beschneidungsfest, Zuckerfest). Ziel ist es, interkulturelle Essrituale zu vergleichen.

Variante 2: Wenn Eltern im Kurs anwesend sind, kann auch das Thema Einfluss des Lebensstils in der Familie und der Erziehung auf das Essverhalten von Kindern besprochen werden.

Variante 3: Rezept der Lieblingspeise aus der Kindheit kann beschrieben werden. Gibt es die Zutaten in Deutschland überhaupt?

Variante 4: Die Teilnehmer/-innen überlegen, wie und wo sie in der Zukunft essen werden, was sich verändern wird (Vision).

Bemerkungen/ Erfahrungen

- Erfordert eine gute Vertrauensbasis in der Gruppe
- Eignet sich besonders gut für Personen mit Migrationshintergrund, um zu reflektieren, wie sie in ihrer Heimat gegessen haben und wie sie jetzt in Deutschland essen



Ein Kochbuch gestalten – die Gruppe stellt ihre Lieblingsrezepte zusammen

-  ein bis mehrere **Kurstage**
-  bis **20 Personen**
-  **Computer, Drucker, Kochbücher** und **Kochzeitschriften**, evtl. Mappen (zum Abheften)



Kochbuch aus Lieblingsrezepten selber herstellen

Die Teilnehmer/-innen erstellen durch eine eigene Auswahl an passenden Rezepten ihr persönliches Kochbuch.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Interkulturelle Unterschiede kennenlernen
- Förderung der Wertschätzung des Andersseins durch Entdecken von Besonderheiten und Gemeinsamkeiten
- Teamfähigkeit entwickeln
- Planungs- und Organisationskompetenz stärken
- EDV-Kurs: Text- und Bildbearbeitung, Recherche im Internet

Zielsetzung Food Literacy

- Austausch über kulturell geprägte Essgewohnheiten
- Kennenlernen neuer Gerichte, neuer Lebensmittel, anderer Zubereitungsweisen

Zielgruppe

Alle, nicht geeignet für Personen mit eingeschränkter Lese-/Schreibkompetenz

Methode(n)

Recherche in Einzelarbeit (ggf. im Internet), dann Erstellung des Kochbuches in Gruppenarbeit

Vorbereitung

Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, eigene Rezepte bzw. geeignete Kochbücher und Kochzeitschriften mitzubringen.

Ablauf

- ▶ Die Teilnehmer/-innen wählen ihre Lieblingsrezepte aus und stellen damit ein persönliches Kochbuch zusammen.
- ▶ Zum Abschluss können die Rezepte bzw. Kochbücher präsentiert, besprochen und evtl. auch vermarktet werden.
- ▶ Falls die räumlichen Gegebenheiten es zulassen, können ausgewählte Rezepte gemeinsam gekocht werden.

Varianten

Variante 1: Die Auswahl der Rezepte erfolgt nach bestimmten Kriterien, z. B. schnell, preisgünstig (Zutaten unter x Euro), für Kinder, für Singles.

Variante 2: Für Sprachkurse: Es werden Rezepte in der Zielsprache gesucht und ausgewählt. Der Fokus verschiebt sich dementsprechend zum Kennenlernen der Küche einer anderen Kultur.

Variante 3: Erweiterungsmöglichkeiten: Rezepte anhand der Ernährungspyramide (s. S. 56) beurteilen, Budget für Zutaten berechnen, Kalorien berechnen

Was ist preisgünstiger? – Preisvergleich unterschiedlicher Packungsgrößen

-  ca. **30 Minuten**
je nach Vertiefung
-  bis **15 Personen**
-  **Lebensmittel,**
evtl. Taschenrechner



Preisvergleich durch Berechnung von Grundpreisen

Der Preis von vergleichbaren Lebensmitteln in verschiedenen Packungsgrößen wird auf eine einheitliche Gewichtseinheit bezogen.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> - Grundbildung: Dreisatz-Rechnung - Sprachkurs: Wortschatz: Zahlen und Rechenfunktionen; Sprachhandlungen: Vergleiche formulieren
Zielsetzung Food Literacy	<ul style="list-style-type: none"> - Lebensmittel bewusst auswählen (nach Preis, nach benötigter Menge etc.) - Lebensmitteleinkäufe dem Haushaltsbudget anpassen können - Preisvergleich Groß- und Kleinpackungen - Identifizieren persönlicher Kaufkriterien für Lebensmittel
Zielgruppe	Alle, gut geeignet für Grundbildungskurse
Methode(n)	Kleingruppen, anschließend Plenum
Vorbereitung	Lebensmittel besorgen, die bei ähnlicher Zusammensetzung in verschiedenen Verpackungsgrößen angeboten werden, ggf. Preisschild aufkleben; Aufgabe formulieren, evtl. Taschenrechner zur Verfügung stellen; Fragen vorbereiten, die eine Diskussion im Anschluss erleichtern
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kleingruppen bilden ▶ Die Teilnehmer/-innen sollen ermitteln, welches Lebensmittel am preisgünstigsten ist. ▶ Im Anschluss können die Erfahrungen im Plenum diskutiert werden, angeleitet durch Fragen, z. B.: Kennen Sie das Problem aus dem Supermarkt? Bei welchen Lebensmitteln ist es Ihnen in letzter Zeit aufgefallen? Gefällt es Ihnen, dass Lebensmittel in so unterschiedlichen Packungsgrößen angeboten werden? Nach welchen Kriterien entscheiden Sie sich: Preis, Menge, (vermutete) Qualität? ▶ In diesem Zusammenhang kann auch darüber informiert werden, dass es gesetzlich vorgeschrieben ist, dass der Grundpreis (Preis pro kg oder pro 100 g) am Warenregal angegeben sein muss.
Varianten	Diese Übung kann erweitert werden, indem die Kosten für einfache Rezepte selbst gemacht oder als Fertigprodukt verglichen werden, z. B. Pfannkuchen oder Smoothie selbst gemacht oder Fertigprodukt.

Bemerkungen/ Erfahrungen

Es sollten Lebensmittel gewählt werden, die allgemein bekannt sind. Diese Übung kann wegen des Rechenaufwands anfangs hohe Widerstände erzeugen, zeichnet sich jedoch durch eine hohe Alltagstauglichkeit aus.

Gemeinsam ein Gericht zubereiten – die Gruppe kocht und isst zusammen

-  je nach Gericht mindestens **90 Minuten**
-  bis **10 Personen**
-  **Lebensmittel, Utensilien** für die Zubereitung (Messer, Brettchen etc.), **Geschirr und Besteck** zum Essen, **Tischtuch, Servietten, Tischschmuck**

Gemeinsames Kochen

Die Teilnehmer/-innen bereiten in der Gruppe gemeinsam ein Gericht zu.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> - Teambildung - Sprachkurs: Die Kommunikation beim Kochen kann in der Zielsprache erfolgen.
Zielsetzung Food Literacy	<ul style="list-style-type: none"> - Zubereitungstechniken ausprobieren - Spaß am gemeinsamen Kochen und Essen haben - Neues Rezept bzw. Gericht kennenlernen
Zielgruppe	Alle
Methode(n)	Zubereiten, kochen, Tisch dekorieren, abräumen jeweils in Kleingruppen
Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> - Voraussetzungen: Idealerweise findet diese Übung in einer Schulküche statt. Falls nicht möglich, sollte in dem Kursraum zumindest ein Waschbecken vorhanden sein. - Auswahl der Rezepte; Einkauf der Lebensmittel und anderer benötigter Dinge (Servietten etc.); Besorgen bzw. Mitbringen der benötigten Küchenutensilien (einschließlich Teller, Besteck etc.; kann an Teilnehmer/-innen delegiert werden)
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Es wird besprochen, welches Gericht zubereitet werden soll. Je nachdem, wie die Rahmenbedingungen sind, sollte es ein einfaches Gericht sein, z. B. Quark mit frischen Kräutern, bunter Salat, saisonaler Obstsalat. ▶ Danach werden die Aufgaben verteilt (z. B. einkaufen, zubereiten, Tisch decken, Tisch abräumen, Küche aufräumen). ▶ Die Teilnehmer/-innen bereiten gemeinsam das Gericht zu. ▶ Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, alle Sinneseindrücke (Riechen, Fühlen ...) und die Tätigkeiten (Schneiden, Mischen ...) aufmerksam wahrzunehmen. ▶ Im Anschluss wird gemeinsam gegessen. Das Essen soll schön gestaltet und bewusst genossen werden. ▶ Die Erfahrungen aus dieser Übung werden innerhalb der Gruppe reflektiert, z. B. welche Lebensmittel waren neu.
Varianten	<p><i>Variante 1:</i> Es gibt kein Rezept, sondern vorgegebene Zutaten (z. B. saisonales Gemüse, Kräuter), woraus die Gruppe ein Fantasiegericht zubereiten soll.</p> <p><i>Variante 2:</i> Die Kosten für die Zutaten werden beschränkt, z. B. maximal ein Euro pro Person.</p>

Bemerkungen/ Erfahrungen

Die Vorbereitung inkl. Lebensmitteleinkauf ist recht aufwändig. Durch das gemeinsame Kochen und Essen wird das Gemeinschaftsgefühl gestärkt.

Woher kommen unsere Lebensmittel? – wir besichtigen einen Betrieb

-  variabel je nach Entfernung und je nach Art des Betriebes
-  bis **15 Personen**
-  keine



Lebensmittelbetriebe erkunden

Die Teilnehmer/-innen unternehmen eine Exkursion zu einem Lebensmittelerzeuger (z. B. Bauernhof) oder zu einem Lebensmittelhersteller (z. B. Bäcker).

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> - Organisieren lernen - Einen Betrieb kennenlernen
Zielsetzung Food Literacy	- Wissen über die Lebensmittelerzeugung oder -herstellung erwerben
Zielgruppe	Alle, besonders interessant für jüngere Zielgruppen
Methode(n)	Vorbereitung als Kleingruppenarbeit, Exkursion, Nachbereitung im Plenum
Vorbereitung	Auswahl des Lebensmittelbetriebs (z. B. Bäckerei, Bauernhof); Anfrage, Terminierung, Planung; Sammlung von Fragen, die im Betrieb gestellt und diskutiert werden können. Diese Aufgaben können teilweise auch von den Teilnehmenden übernommen werden.
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Die Teilnehmer/-innen wählen im Vorfeld einen Lebensmittelbetrieb aus und arrangieren einen Exkursionstermin. ▶ Im Vorfeld werden Fragen gesammelt, die vor Ort von Interesse sein können. ▶ Im Anschluss an die Exkursion werden die Eindrücke und Informationen im Plenum diskutiert und aufgearbeitet.
Varianten	<p>Die Exkursion ermöglicht auch die Erkundung und Diskussion von Anforderungen und Arbeitsbedingungen in Betrieben. Auch Praktikumsplätze können so gefunden werden. Diese Aspekte sind in den Fragensammlungen zu berücksichtigen.</p> <p>Es können auch spezielle Betriebe, z. B. Bio-Bauernhof, Vollkornbäckerei, ausgewählt werden.</p>

100 x Kohl – Vielfalt im Gemüsekorb kennenlernen

-  45 Minuten
-  4–14 Personen
-  Fotos als Folie oder Farbkopie, **Stifte, Papier, Flipchart-Papier**



Foto: © Seighei Velicevic – Fotolia.com

Vielfalt des Gemüseangebotes entdecken

Die Teilnehmenden sollen sich Gemüse und Obst einprägen, Saisongemüse und -obst identifizieren und sich zu verschiedenen Zubereitungen austauschen.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Wahrnehmen und einprägen
- Gedächtnistraining

Zielsetzung Food Literacy

- Saisongemüse und -obst identifizieren
- Vielfalt kennenlernen und bewusst machen
- Auf den Geschmack kommen

Zielgruppe

Alle

Methode(n)

Einzelarbeit, Gedächtnisübung, Gruppenarbeit

Vorbereitung

Fotos von saisonalem Gemüse oder Obst auswählen (Saisonkalender auf www.bzfe.de unter Nachhaltiger Konsum/Orientierung beim Einkauf/Der Saisonkalender – auch als kostenlose App „BZfE-Saisonkalender“ erhältlich!) und in der entsprechenden Zahl der Teilnehmer/-innen kopieren. Die Fotos können entweder einen Marktstand mit vielen verschiedenen Gemüse- oder Obstarten zeigen oder nur eine Art mit vielen verschiedenen Sorten (z. B. verschiedene Kohlgemüse, Melonen, Beerenfrüchte).

Ablauf

- ▶ Jede/Jeder Teilnehmer/-in erhält ein Foto.
- ▶ Jede/Jeder prägt sich das Bild gut ein (drei Minuten).
- ▶ Danach wird das Bild abgedeckt oder eingesammelt. Jeder beantwortet zunächst schriftlich folgende Fragen:
 - Welche Sorten Kohl oder Melonen, Beerenfrüchte, Kürbisse, Kräuter, Gewürze konnten Sie erkennen? Wie bereiten Sie diese zu?
- ▶ Kleingruppenarbeit (zwei bis vier Teilnehmer/-innen) in zwei Schritten:
 - Antworten vergleichen und diskutieren
 - Rezepte sammeln
- ▶ Die Gruppe sammelt die Ideen auf einem großen Bogen Papier (schreiben oder malen).
- ▶ Infomarkt: Die Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt, indem die Poster wie Wandzeitungen aufgehängt und von den „Erfindern“ vorgestellt werden.

Varianten

In einer zweiten Runde können die einzelnen Rezeptideen mit konkreten Beschreibungen (Zutatenliste und Zubereitung) vorgestellt werden.

Basar der Esskulturen – die Vielfalt der Lebensmittel entdecken



Foto: © Canakris - fotolia.com

 insgesamt **3–4 Stunden**:
Vorbereitung 60 Minuten,
Basar je nach Größe
60–90 Minuten, Nachbe-
reitung (Erfahrungsaus-
tausch) 30 Minuten,
Aufräumen 30 Minuten

 **15–30 Personen**
 **Tische, Bänke,
Lebensmittel, Geschirr,
Dekorationsmaterial**

Vielfalt der Lebensmittel und Speisen aus verschiedenen Kulturen entdecken

Die Teilnehmer/-innen bringen Lebensmittel und Gerichte aus ihrer Heimat mit und präsentieren diese in Form eines Marktes.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Organisieren lernen
- Teambildung
- Akzeptanz und Wertschätzung für andere Esskulturen entwickeln

Zielsetzung Food Literacy

- Vielfalt der verschiedenen Zugänge und Geschmacksvorlieben kennenlernen
- Förderung der Kreativität durch genussvolle Darbietung von Lebensmitteln

Zielgruppe

Alle, besonders geeignet für Gruppen unterschiedlicher kultureller und regionaler Herkunft

Methode(n)

Vor- und Nachbereitung im Plenum, Aufgabenverteilung in Kleingruppen

Vorbereitung

Planung, Besorgen bzw. Zubereiten der Lebensmittel; Informationen zu den verschiedenen Lebensmitteln und Gerichten suchen (Aufgaben der Teilnehmer/-innen), Tische, Bänke, Geschirr besorgen; Dekoration entsprechend der verschiedenen Kulturen

Ablauf

- ▶ Die Teilnehmer/-innen bringen die Lebensmittel bzw. Gerichte aus ihrer Heimat bzw. aus ihrer Region von zu Hause mit sowie ggf. Informationen zur Herkunft, Tradition etc.
- ▶ Die Teilnehmer/-innen bauen mehrere Stände auf und präsentieren ihre Lebensmittel, Gerichte und Getränke in landestypischer Form.
- ▶ Im Wechsel gehen die Teilnehmer/-innen von Stand zu Stand, informieren sich und nehmen Kostproben.
- ▶ Erfahrungsaustausch im Plenum
- ▶ Aufräumen

Varianten

Variante 1: Der Basar steht unter einem besonderen Motto, z. B. Frühstück, typisches Sommer- oder Winteressen.

Variante 2: Fotoausstellung mit Fotos von landestypischen Esssituationen (z. B. Familienessen, Festessen, Picknick). Hierbei könnten auch „Essrituale“ bzw. Tischsitten und Tabus beim gemeinsamen Essen thematisiert werden.

Bemerkungen/ Erfahrungen

Wichtig ist, dass auch deutsche Teilnehmer/-innen ihren Stand haben. Sonst kann der Eindruck entstehen, dass deutsches Essen etwas „Besonderes“ ist.

Die ganze Welt im Einkaufskorb – ein Ratespiel

Foto: © mika_experto - fotolia.com



 ca. 40 Minuten

 10–20 Personen

 **Korb** mit frischem Obst und Gemüse, Arbeitsblätter, **Weltkarte, Plakat** mit der Auflösung, evtl. Saisonkalender

Zur Hintergrundrecherche:
BZfE-Heft 1577 (s. S. 66):
Mein Essen – Unser Klima
www.ble-medien-service.de

Lebensmitteltransporte und ihre Folgen

Die Teilnehmer/-innen sollen die Herkunftsländer und Transportwege von verschiedenen Lebensmitteln erraten.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Transportwege und Entfernungen bewusst machen
- Herkunftsländer kennenlernen

Zielsetzung Food Literacy

- Geografische Herkunft von Lebensmitteln erlernen
- Verknüpfung von Ernährungsverhalten und Umwelt
- Kriterien für Kaufentscheidungen bewusst machen
- Erkennen, dass Kauf- bzw. Ernährungsentscheidungen auch ökologische und soziale Konsequenzen haben
- Erkennen, dass Verbraucher/-innen Macht beim Einkauf haben

Zielgruppe

Alle

Methode(n)

Kleingruppenarbeit, Diskussion im Plenum

Vorbereitung

- ▶ Einkauf der Lebensmittel aus verschiedenen Herkunftsländern (z. B. Zitrone aus Israel, Apfel aus Neuseeland, Banane aus Mittelamerika, Tomate aus Holland/Spanien)
- ▶ Arbeitsblätter vorbereiten: Früchte, Herkunft, Entfernung
- ▶ Plakat vorbereiten mit Verknüpfungen Lebensmittel, Herkunft, Entfernung (alternativ: Kennzeichnung der Transportwege auf einer Weltkarte). Einige Angaben zu Entfernungen finden Sie auf S. 64.
- ▶ Vorbereiten von möglichen Diskussionsfragen (z. B.: Wie beeinflusst unser Essverhalten die Umwelt bzw. das Klima? Welche Lebensmittel werden wie weit transportiert, welche stammen aus der Region? Welche Lebensmittel sind aus der Region erhältlich, haben aber Konkurrenzprodukte, die weit transportiert wurden?)

Ablauf

- ▶ Die/Der Kursleiter/-in bringt einen Einkaufskorb mit Obst und Gemüse mit.
- ▶ Die Teilnehmer/-innen sollen im Plenum oder in Kleingruppen erraten, aus welchem Herkunftsland die verschiedenen Früchte stammen bzw. wie viele Kilometer sie ungefähr transportiert wurden.
- ▶ Dann erfolgt die „Auflösung“, die von der/dem Kursleiter/-in auf einem Plakat vorbereitet wurde.
- ▶ Diskussion im Plenum
- ▶ Anhand eines Saisonkalenders (www.bzfe.de/inhalt/saisonkalender-467.html) kann nach Alternativen gesucht werden.

Varianten

Zur Vertiefung: Preisvergleiche im Jahresverlauf anstellen, z. B. Erdbeeren im Juni und im Dezember, Äpfel im September, Januar und Mai, Weintrauben im September und im Februar

Bemerkungen/ Erfahrungen

Diese Übung ist hervorragend im Rahmen von globalem Lernen geeignet.



Bittersüße Schokolade – ein Diskussionspiel

-  ca. 60 Minuten
-  10–20 Personen
-  etwa 40 Stückchen Schokolade, 40 Zahnstocher, 6 Teller, Kärtchen mit der Beschreibung der Identitäten; Kleidungsstücke, mit denen die Identität der Akteure symbolisiert wird oder Schilder, die verdeutlichen, wer welche Spielidentität hat; Schokolade mit Fair-Trade-Logo, Informationsmaterial zu Fair Trade



Rollenspiel zum Thema gerechte Entlohnung

Die Teilnehmer/-innen spielen den Handel von der Ernte der Kakaobohne bis zur fertigen Schokolade im Geschäft nach und überlegen dabei, welchen an der Herstellung der Schokolade beteiligten Akteuren welcher Anteil des Gesamtwertes zusteht.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Rhetorik, Argumentationsketten
- Teambildung

Zielsetzung Food Literacy

- Überdenken weltweiter Handels-, Arbeits- und Produktionsbedingungen
- Verknüpfung von Ernährungsverhalten und Gesellschaft
- Kriterien für Kaufentscheidungen bewusst machen
- Erkennen, dass Kauf- bzw. Ernährungsentscheidungen soziale Konsequenzen haben
- Erkennen, dass Verbraucher/-innen Macht beim Einkauf haben
- Fair-Trade-Logo kennenlernen

Zielgruppe

Alle, anspruchsvolle Übung, erfordert hohes Abstraktionsvermögen

Methode(n)

Kleingruppenarbeit zur Vorbereitung und anschließende Diskussion im Plenum

Vorbereitung

Fünf Karten mit der Beschreibung der Spielidentitäten beschriften:
 (1. Kakaobauer/-bäuerin; 2. Kakaohändler/-in; 3. Lieferant/-in von Milch, Zucker, Papier; 4. Schokoladenhersteller/-in; 5. Lebensmitteleinzelhändler/-in); zwei Tafeln Schokolade (etwa 40 Stückchen) kaufen, auf Zahnstocher aufspießen und auf einen Teller legen; typische Merkmale der Akteure festlegen und ggf. bereitstellen (z. B. Strohhut für Kakaobauern, Jutesack für Kakaohändler, Papierhut für Lieferanten weiterer Schokoladenzutaten, Krawatte für Schokoladenhersteller, Schürze für Einzelhändler; Informationen zu Fair-Trade (www.transfair.org, www.forum-fairer-handel.de) beschaffen.

Ablauf

- ▶ Die Teilnehmer/-innen bilden fünf Kleingruppen. Jede Gruppe bekommt ein Kärtchen, auf dem ihre Spielidentität angegeben ist (s. o.).
- ▶ Jede Gruppe erhält zusätzlich einen leeren Teller.
- ▶ Auf einem weiteren Teller liegen 40 auf Zahnstocher aufgespießte Stückchen Schokolade, sie repräsentieren den Gesamtwert der erzeugten Schokolade.
- ▶ In einer Besprechungsphase klärt jede Gruppe, wie viele Stückchen von den insgesamt 40 Stück Schokolade ihnen ihrer Meinung nach für ihren Anteil an der Schokoladenerzeugung zusteht.
- ▶ Jede Gruppe wählt nun eine/-n Sprecher/-in, der/die durch entsprechende Accessoires in der jeweiligen Rolle erkennbar wird.
- ▶ In einer Diskussionsrunde der Gruppensprecher/-innen erklärt zuerst der Kakaobauer, warum ihm welche Anzahl an Schokostückchen zusteht. Er/Sie darf die Anzahl dann auf den Teller der Gruppe nehmen. Danach kommt der Kakaohändler zu Wort, trägt seine Forderungen vor und nimmt die entsprechende Anzahl auf den eigenen Teller. So wird reihum vorgegangen bis keine Schokolade mehr zum Verteilen da ist. Wer an der Reihe ist, wenn keine Schokolade mehr da ist, darf sich die Schokolade von fremden Tellern nehmen, muss dies aber begründen.
- ▶ Nach einer Einigung oder wenn die Argumente ausgehen, wird das Spiel beendet.
- ▶ Anschließend gibt der/die Kursleiter/-in bekannt, wie die tatsächlichen Verhältnisse auf dem Weltmarkt sind: Handel zwölf Stück, Schokofirma 16 Stück, Lieferanten für weitere Zutaten vier Stück, Kakaohändler sechs Stück, Kakaobauern zwei Stück. Achtung: Diese Anteile variieren je nach Kakaopreis auf dem Weltmarkt.
- ▶ Abschließend wird über das Thema diskutiert und die Prinzipien des fairen Handels vorgestellt.

Bemerkungen/ Erfahrungen

Anspruchsvolle Übung, die viel Vorbereitung und viel Zeit erfordert.



Wir gehen einkaufen – Lebensmittel bewusst auswählen

-  ein halber Tag
(inkl. Vor- und Nachbereitung)
-  5–15 Personen
-  Einkaufsliste, evtl. Einkaufskorb, Taschenrechner

Gemeinsamer Einkauf oder Preisrecherche mit dem Ziel, Kriterien für Kaufentscheidungen bewusst zu machen

Eine vorgegebene Einkaufsliste soll einmal besonders kostengünstig und einmal besonders qualitätsbewusst umgesetzt werden. Anschließend werden diese beiden Varianten miteinander verglichen.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> - Teambildung - Stadtteil erkunden - Budget errechnen
Zielsetzung Food Literacy	<ul style="list-style-type: none"> - Lebensmittel bewusst auswählen nach unterschiedlichen Kriterien - Lebensmitteleinkäufe dem Haushaltsbudget anpassen können - Identifizieren persönlicher Kaufkriterien für Lebensmittel
Zielgruppe	Alle, besonders interessant für multikulturell zusammengesetzte Gruppen
Methode(n)	Recherche und Bewertung der Preise in Kleingruppenarbeit, anschließend Diskussion im Plenum
Vorbereitung	Einkaufsliste erstellen, Werbeprospekte mitbringen
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Teilnehmer/-innen bilden zwei Gruppen. Jede Gruppe erhält die gleiche Einkaufsliste für ein Gericht bzw. ein Menü für vier Personen. ▶ Beide Gruppen haben die Aufgabe, das dafür nötige Gesamtbudget zu ermitteln. ▶ Eine Gruppe verfolgt das Ziel, die Lebensmittel besonders kostengünstig auszuwählen. Die andere soll besonders auf die Qualität der Lebensmittel achten. ▶ Die Preisrecherchen erfolgen vor Ort im Lebensmitteleinzelhandel. ▶ Danach werden die „Einkäufe“ verglichen und zwar hinsichtlich Kosten, Qualität, Müllaufkommen etc. ▶ Zum Abschluss werden gemeinsame Kaufkriterien für Lebensmittel erarbeitet und persönlich gewertet, z. B. im Sinne von: Was ist mir persönlich wichtig? Geht es um Preis, ökologische Erzeugung, Geschmack, Marke oder andere Kriterien?

Varianten

Variante 1: Eine Gruppe geht zur Preisrecherche in den Discounter und die andere Gruppe in den Bio-Markt.

Variante 2: Der Einkauf wird mit einem Stadt(teil)rundgang verbunden: Wo kann ich überhaupt einkaufen? Wo macht das Einkaufen am meisten Spaß? Oder Zusammenhänge von sozialer Struktur und Warenangebot erkunden lassen: In welchen Stadtteilen gibt es welche Läden? Welche Bevölkerungsgruppen leben hier vor allem?

Variante 3: Gruppenteilung Männer vs. Frauen, Alte vs. Junge, ethnisch-kulturelle Differenzierung

Variante 4: Unterschiedliche Aufgaben/Vorgaben für einzelne Gruppen: frisch/Konserven, regional/international, nach Jahreszeit

Variante 5: Preisrecherche anhand von Werbeprospekten von örtlichen Anbietern, verschiedenen Handelsketten, Internetseiten

Variante 6: Die Lebensmittel werden tatsächlich eingekauft und danach wird gemeinsam gekocht.

Variante 7: Dokumentation und kleine Ausstellung: „Unser Stadtteil – so kaufen und essen wir“.



Gedächtnisspiel Lebensmittel



Foto: © Viktor Lugovskoy – Fotolia.com

-  ca. **10 Minuten**, abhängig von der Anzahl der Teilnehmer und der Kartenpaare
-  **2–5 Teilnehmer**; pro Teilnehmer sollten mindestens 3 Kartenpaare vorhanden sein.
-  **Pappe** oder **fertige Karten** zum Bedrucken oder Bekleben. Alternativ: **Fotos** von Lebensmitteln ausdrucken

Ungewöhnliche Lebensmittel erkennen

Spiel zum Erkennen von Lebensmitteln kombiniert mit einfachem Gedächtnistraining

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Gegenseitiges Kennenlernen beim Spiel und ggf. Verfestigung des Wissens über die im Spiel vorkommenden Lebensmittel
- Training des Erinnerungsvermögens

Zielsetzung Food Literacy

- Lebensmittel auf ungewöhnliche Weise wahrnehmen
- Austausch über bestehende Erfahrungen der Teilnehmer mit den abgebildeten Lebensmitteln und ggf. Vertiefung des zuvor erlernten Wissens

Zielgruppe

Alle. Falls Bezeichnungen des Lebensmittels auf den Kärtchen verwendet werden, ist eine entsprechende Lesekompetenz erforderlich.

Methode(n)

Kleingruppenarbeit

Vorbereitung

Erstellen der Kartenpaare. Hierzu druckt man entweder zwei Abbildungen desselben Lebensmittels bzw. Bestandteile davon oder pro Lebensmittel eine Abbildung und einmal dessen Name auf die Karten. Die Rückseiten aller Karten müssen identisch sein.

Ablauf

- ▶ Wie beim klassischen Memory-Spiel werden die Kartenpaare mit der Bildseite nach unten gemischt und auf dem Tisch verteilt.
- ▶ Die Teilnehmer drehen der Reihe nach jeweils zwei Karten um und versuchen dabei zusammenpassende Kartenpaare zu finden. Zusammenpassende Kartenpaare nimmt der Spieler an sich, nicht zusammenpassende werden wieder umgedreht. Das Spiel endet, wenn alle Kartenpaare gefunden worden sind. Gewonnen hat, wer die meisten Kartenpaare gefunden hat.
- ▶ Im Anschluss daran kann sich die Gruppe über Erfahrungen mit den jeweiligen Lebensmitteln austauschen.

Bemerkungen/ Erfahrungen

Lebensmittel, deren ursprüngliche Formen im Allgemeinen weniger bekannt sind, z. B. bei Gewürzen, können so veranschaulicht werden.

Lebensmittel-Bingo



5–10 Minuten



etwa 8–12 Personen



ein **Bingo-Bogen** pro Person, **Stifte** und ggf. **Klembretter** in entsprechender Anzahl

<i>In welchem Bereich außer der Küche hatten Gewürze im Mittelalter noch eine große Bedeutung?</i>	<i>Wo bekommt man fair gehandelte Gewürze?</i>	<i>Aus welchen Gewürzen besteht das Glühweingewürz?</i>
<i>Cayennepfeffer ist das gleiche wie?</i>	<i>Wer baut in der Regel Gewürze an?</i>	<i>Wie hieß der Laden, in dem unsere Großeltern Gewürze, Kaffee, Tee etc. kauften?</i>
<i>Ein Historiker hat Gewürze „historischen Treibstoff“ genannt. Warum?</i>	<i>Wer wurde im Mittelalter als „Pfeffersack“ bezeichnet?</i>	<i>Was ist das teuerste Gewürz der Welt?</i>

*Den nebenstehenden beispielhaften Bingo-Bogen finden Sie inkl. Lösungen auf S. 70 und 71 als Kopiervorlage.

Lebensmittelwissen spielerisch auffrischen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer suchen im Gespräch mit anderen Teilnehmenden Antworten auf Fragen.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Miteinander ins Gespräch kommen
- Auflockerung, Aktivierung
- Sprachkurse: Fragen formulieren

Zielsetzung Food Literacy

- Vielfalt von Lebensmitteln kennenlernen
- Wissen über Lebensmittel wiederholen oder erweitern

Zielgruppe

Alle, Lese- und Schreibkompetenzen müssen vorhanden sein.

Methode(n)

Kommunikativer Austausch über Lebensmittel

Vorbereitung

Bingo-Bogen mit Fragen zu einem Lebensmittel, einer Lebensmittelgruppe oder einem allgemeinen Ernährungsthema erstellen: Hierzu werden die Fragen in einer quadratischen Tabelle angeordnet, z. B. drei Kästchen mit Fragen pro Zeile und pro Spalte (siehe Bild). Einen Bingo-Bogen je Teilnehmer kopieren

Ablauf

- ▶ Jeder Teilnehmende erhält einen Bingo-Bogen mit Fragen. Das Ziel besteht darin, drei Mitspieler/-innen zu finden, die eine Frage beantworten können. Die drei Fragen müssen in einer horizontalen, vertikalen oder diagonalen Linie stehen. Wer zuerst drei entsprechende Mitspieler gefunden hat, die die Fragen richtig beantworten können, ruft „Bingo!“ und gewinnt das Spiel.

Varianten

Die Fragen werden nicht in der Gruppe, sondern in Einzelarbeit beantwortet. So können sie auch zur Sicherung bzw. Wiederholung von Lerninhalten dienen.

Bemerkungen/ Erfahrungen

Dieses Quiz eignet sich hervorragend, um Personen themenbezogen miteinander ins Gespräch zu bringen, auch, wenn sie sich noch kaum kennen. Es sollten auch einfache Fragen wie „Nennen Sie drei prominente Fernsehköche/-innen.“ enthalten sein, die im Prinzip jede/-r Teilnehmende beantworten kann.

Weihnachtsplätzchen global



foto: © Karsten Schmidt – Fotolia.com

-  ca. **15 Minuten**
(je nach Gruppengröße)
-  in Kleingruppen von **2–4 Personen** bearbeiten
-  **Teller** mit verschiedenen Weihnachtsplätzchen, **Verpackungen** der angebotenen Plätzchen zum Lesen der Zutatenliste, **Backbuch** für Weihnachtsplätzchen zum Lesen der Zutaten, **Gewürzlexikon** zum Nachschlagen der Herkunft der Gewürze, **Kärtchen, Stifte, Stecknadeln**, **Weltkarte** und **Pinnwand**

Herkunft von Gewürzen kennenlernen

Die Teilnehmenden klären, woher die Gewürze in unseren Weihnachtsplätzchen kommen

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung	- Geografische Herkunft von Gewürzen kennenlernen
Zielsetzung Food Literacy	- Zusammenhänge zwischen dem eigenen Ernährungsverhalten und den Bedingungen der Lebensmittelerzeugung kennenlernen
Zielgruppe	Alle, Lese- und Schreibkompetenz erforderlich
Methode(n)	Partner- oder Kleingruppenarbeit
Vorbereitung	Teller mit verschiedenen Weihnachtsplätzchen und deren Verpackungen, Backbücher, Informationen zur Herkunft von Gewürzen, Kärtchen, Stifte und Stecknadeln bereitstellen. Eine Weltkarte so präsentieren (z. B. an einer Pinnwand), dass darauf die Kärtchen befestigt werden können.
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Die Teilnehmer/-innen arbeiten in Zweier- oder Kleingruppen. ▶ Sie suchen sich ihre Lieblingsplätzchen aus (vom Teller oder aus dem Backbuch). ▶ Sie recherchieren die typischen geschmacksgebenden Gewürze und schreiben jedes Gewürz auf ein Kärtchen. ▶ Es soll erraten werden, wo die jeweiligen Gewürze heute angebaut werden. Alternativ kann dies auch in einem Gewürzlexikon nachgeschlagen werden. ▶ Das Kärtchen wird auf der Weltkarte an das entsprechende Herstellungsland gesteckt. <p>Im Anschluss kann das Thema „Fairer Handel“ behandelt werden.</p>
Varianten	Diese Übung kann auch so abgewandelt werden, dass ein Wettbewerb integriert wird. Hierbei werden die Gewürze nicht nachgelesen, sondern erraten. Jeder wählt drei Lieblingskekssorten aus, rät die geschmacksgebenden Gewürze und schreibt diese auf. Die Gruppe prüft gemeinsam das Ergebnis und für jedes richtig geratene Gewürz gibt es einen Punkt.

**Bemerkungen/
Erfahrungen** Es sollten Plätzchen ausgewählt werden, die allgemein bekannt sind.
Diese Übung ist hervorragend im Rahmen des globalen Lernens geeignet.

Stadt-Land-Fluss – einmal anders*

-  ca. 45 Minuten
-  10–12 Personen
-  Arbeitsblätter, Stifte

Foto: © freshidea – Fotolia.com



Denkspiel über Begriffe rund um Lebensmittel und Ernährung

Die Teilnehmenden sollen Begriffe mit bestimmten Anfangsbuchstaben zu unterschiedlichen Kategorien finden.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Aktivierung durch Wettbewerb
- Sprachkurse: Wortschatzerweiterung

Zielsetzung Food Literacy

- Neue Begriffe aus den Bereichen Lebensmittel und Ernährung kennenlernen
- Vielfalt bei der Lebensmittelauswahl erweitern

Zielgruppe

Alle, Lese- und Schreibkompetenz erforderlich
Besonders geeignet für Gruppen unterschiedlicher kultureller und regionaler Herkunft

Methode(n)

Einzelarbeit (Arbeitsblatt ausfüllen), ggf. Diskussion in der Gruppe

Vorbereitung

Arbeitsblätter vorbereiten mit einer Tabelle mit vier Spalten für die Kategorien, z. B. Obst/Gemüse, Gewürze/Kräuter, Küchenutensilien und Getränke. Arbeitsblätter für alle Teilnehmer/-innen kopieren

Ablauf

- ▶ Jede/-r Teilnehmer/-in erhält ein Arbeitsblatt und einen Stift. Die Kursleitende sagt leise für sich das Alphabet auf. Der/die Teilnehmer/-in links daneben sagt irgendwann ‚Stopp‘. Der/Die Kursleitende nennt den Buchstaben, bei dem er/sie gerade ist.
- ▶ Jetzt muss jede/jeder Teilnehmer/-in Wörter passend zu den verschiedenen Spielkategorien mit dem genannten Anfangsbuchstaben notieren. Wer zuerst überall etwas aufgeschrieben hat, ruft laut „Fertig!“.
- ▶ Daraufhin legen alle Teilnehmenden ihren Stift nieder und es werden Punkte vergeben: 20 Punkte, wenn jemand ein Wort in einer Kategorie gefunden hat, die sonst niemand ausgefüllt hat. Haben mehrere Teilnehmende verschiedene Wörter in einer Kategorie, erhält jede/-r 10 Punkte. Falls mehrere Teilnehmer/-innen dasselbe Wort notiert haben, bekommt jede/jeder 5 Punkte. Wer zum Schluss die meisten Punkte hat, hat gewonnen.

* Quelle: Diese Übung wurde im Rahmen des Projektes „Appetit auf Sprache“ entwickelt. Schuster und Lan Jou, Mainz (2012)

Stimmungsbarometer – ein kulinarisches Feedback

-  **ca. 15 Minuten**
(je nach Gruppengröße)
-  **bis 15 Personen**
-  **keine**



Abfrage der Befindlichkeit mit Bezug zu Lebensmitteln

Die Teilnehmer/-innen sollen aktuelle Befindlichkeiten mit Vergleich zu Lebensmitteln äußern.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> - Stimmung im Kurs erfassen - Eigene Befindlichkeit wahrnehmen und ausdrücken - Sprachkurs: Sprachhandlungen: Befindlichkeit ausdrücken, Vergleiche formulieren
Zielsetzung Food Literacy	<ul style="list-style-type: none"> - Beschreibung von Lebensmitteln - Wahrnehmen der Vielfalt der verschiedenen Zugänge und Einstellungen, die es in der Gruppe gibt
Zielgruppe	Alle, setzt hohes Abstraktionsvermögen und gute Sprachkenntnisse voraus
Methode(n)	Plenum
Vorbereitung	Keine (evtl. Beispiele im Vorfeld überlegen)
Ablauf	Jede/Jeder Teilnehmer/-in drückt seine Stimmung als Vergleich aus, z. B. „Ich fühle mich wie ein spritziges Mineralwasser.“, „Ich fühle mich wie eine ausgequetschte Zitrone.“ Falls nötig bzw. von Interesse, ausgewählte Vergleiche begründen. Dies ist insbesondere in multikulturell zusammengesetzten Gruppen nötig, da die Vergleiche kulturell unterschiedlich sein können.
Varianten	Beschränkung auf bestimmte Lebensmittelgruppen, z. B. nur Getränke, nur Gemüse
Bemerkungen/ Erfahrungen	Anspruchsvoll, hohes Abstraktionsniveau, sehr gute Sprachkenntnisse erforderlich

Kulinarisches Abschluss- geschenk – eine genussvolle Erinnerung

-  ca. 5 Minuten
-  unbegrenzt
-  keine



Kulinarischer Abschluss nach dem Motto: „Der Kurs möge Früchte tragen!“

Die Teilnehmer/-innen erhalten ein wertschätzendes Abschlussgeschenk, entweder von der Kursleitung oder von den anderen Teilnehmer/-innen.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> - Wertschätzendes Feedback - Evtl. kulturell geprägte Symbolik
Zielsetzung Food Literacy	- Verknüpfung Feedback mit Lebensmitteln
Zielgruppe	Alle
Methode(n)	Gespräch und Übergabe im Plenum
Vorbereitung	Einkauf bzw. Erstellung der kulinarischen Abschlussgeschenke (z. B. ein Rezept, eine Frucht, eine Nuss)
Ablauf	Jede/Jeder Teilnehmer/-in bekommt von der Kursleitung oder von den anderen Teilnehmenden ein kulinarisches Abschlussgeschenk überreicht.
Varianten	Jede/Jeder Teilnehmer/-in denkt sich ein kulinarisches Geschenk (z. B. sein Lieblingsrezept, eine selbst gemachte Marmelade, einen Muffin) für seinen Kursnachbarn aus. Er überreicht es ihm zum Abschluss und erläutert evtl., warum er/sie dieses ausgewählt hat.
Bemerkungen/ Erfahrungen	Passt am besten, wenn es im Kurs auch um das Thema Ernährung ging.

Gedeckte Tafel – wie hat der Kurs „geschmeckt“?

-  ca. **45 Minuten**
(je nach Gruppengröße)
-  bis **20 Personen**
-  Rolle **Endlospapier**,
viele **Buntstifte** oder
Wachskreiden



Kulinarisch geprägte Evaluation

Die Teilnehmer/-innen denken sich kulinarische Metaphern für ihre Eindrücke aus dem Kurs aus, zeichnen diese in Form eines Tischgedecks auf und präsentieren dies der Gruppe.

Fachliche/ pädagogische Zielsetzung

- Wertschätzendes Feedback
- Evtl. kulturell geprägte Symbolik

Zielsetzung Food Literacy

- Individuelles Zusammenfassen der im Kurs gewonnenen Erfahrungen durch das Finden geeigneter kulinarischer Metaphern

Zielgruppe

Alle

Methode(n)

Einzelarbeit, Diskussion im Plenum

Vorbereitung

Keine

Ablauf

- ▶ Die Tische werden zu einer Tafel zusammengestellt und auf der Tafel wird Endlospapier wie ein Tischtuch befestigt.
- ▶ Die Teilnehmer/-innen setzen sich wie eine Tischgesellschaft um die Tafel.
- ▶ Jede/Jeder wird aufgefordert, an ihrem/seinem Platz ein Gedeck zu zeichnen, belegt mit Speisen, die eine Metapher für das im Kurs Erlernte sind.
- ▶ Mögliche Bilder: Kartoffeln, Gemüse, Fleisch (steht für „Ich habe viel Unterschiedliches gelernt, muss es für mich allerdings erst noch verbinden.“), farbenfroher gemischter Salat (steht für „Es war lustvoll, bunt und ich habe viele wichtige Vitamine bekommen.“).
- ▶ In einer Abschlussrunde präsentieren alle Teilnehmer/-innen ihre kulinarischen Metaphern und teilen die Gedanken dazu mit.

Varianten

Variante 1: Die Bilder können auch auf DIN-A4-Papier gezeichnet werden.

Variante 2: Die Rückmeldungen können auch in schriftlicher Form mit einem Foliestift auf einem Pappteller notiert werden. Motto: Was hat mir gut gemundet, was mochte ich nicht.

Bemerkungen/ Erfahrungen

Anspruchsvoll, hohes Abstraktionsniveau, gute Sprachkenntnisse erforderlich



Teil 3: Genussvoll, gesund und nachhaltig essen – so einfach geht's

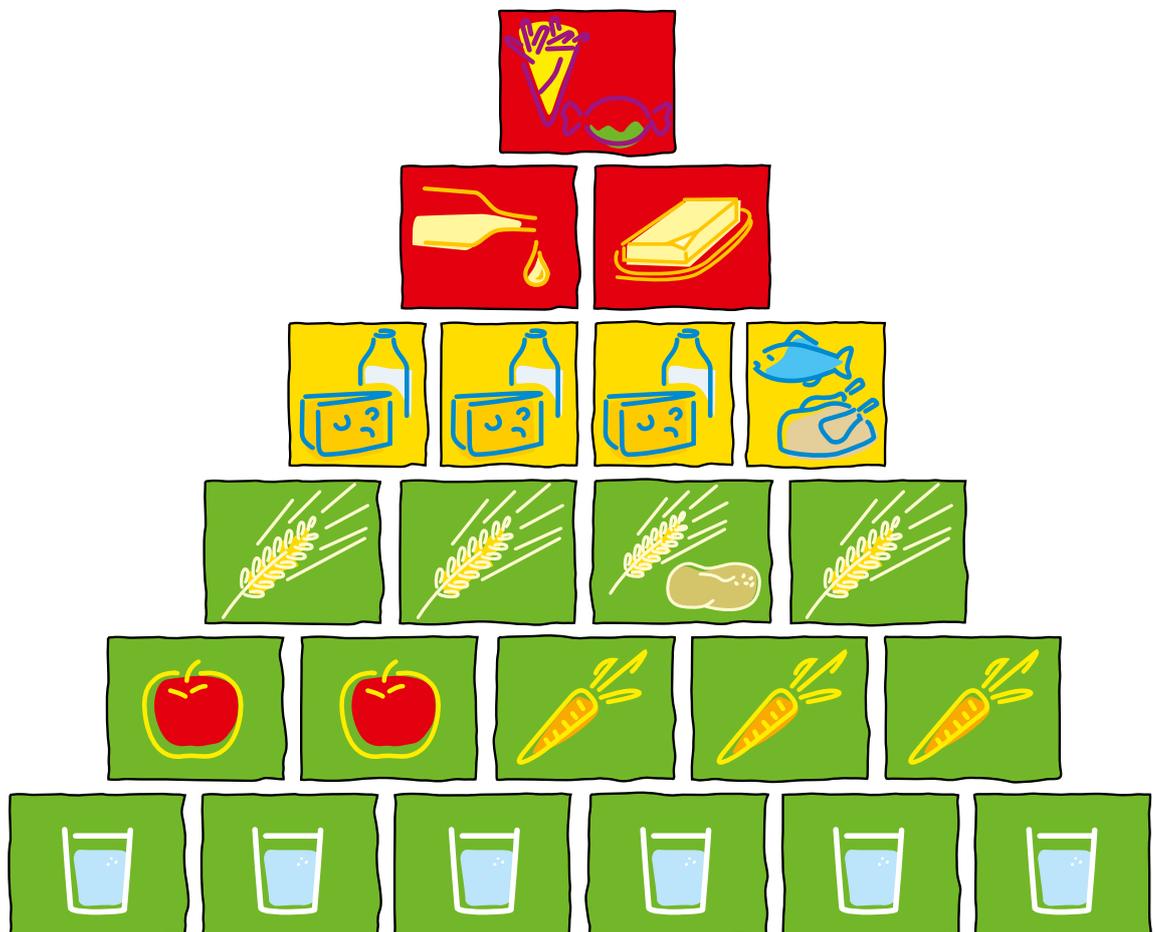
Essen dient nicht nur dazu, dem Körper Nährstoffe und Energie zuzuführen. Vielmehr steht Essen und Trinken für Lebensfreude und puren Genuss. Nehmen Sie sich daher Zeit fürs Genießen: Essen Sie in Ruhe und entspannen Sie dabei. Genießen Sie mit allen fünf Sinnen: schmecken, riechen, sehen, hören und fühlen. Bunte Farben und schöne Arrangements wecken die Lust auf leckeres Essen, denn die

Augen essen mit. Ofenfrische Brötchen oder frische Kräuter sorgen für herrlichen Duft, der in die Nase steigt. Ein knackiger Salat oder ein knuspriges Baguette machen Lust auf weitere Bissen. Auch das Essen in netter Gesellschaft und schöner Umgebung tragen zu guter Stimmung bei und machen aus dem Essen ein sinnliches Vergnügen.



App „Was ich esse“

Haben Sie die Empfehlungen der Ernährungspyramide heute schon erreicht? Die App „Was ich esse“ hilft Ihnen dabei, es herauszufinden! Kostenlos erhältlich für iOS ab Version 6.0 und Android ab Version 4.0. Mehr dazu unter www.bzfe.de/inhalt/app-was-ich-esse-987.html oder den Barcode scannen.



© BLE

Die Ernährungspyramide

Gesund und gleichzeitig mit Spaß und Genuss essen und trinken – das ist leichter als Sie denken! Mit dem einfachen und alltagstauglichen Modell der Ernährungspyramide kann Jede/Jeder seine Lebensmittelauswahl überprüfen und verbessern. Die anschaulichen Symbole, selbsterklärenden Ampelfarben und die Unterteilung in Portionsbausteine bieten eine klare Orientierung im Alltag. Jeder Baustein der Pyramide steht für eine Portion und das Maß für eine Portion ist die eigene Hand. Dabei gibt die Ernährungspyramide den äußeren Rahmen vor, der nach eigenem Geschmack, individuellen Gewohnheiten und unterschiedlichem Energiebedarf gefüllt werden kann.

Die Lebensmittelauswahl

Die Ernährungspyramide stellt die acht Lebensmittelgruppen in sechs Ebenen dar. Die Basis bilden die **Getränke**. Es folgen an zweiter und dritter Stelle die **pflanzlichen Lebensmittel**, also Gemüse und Obst sowie Brot, Getreide und Beilagen, die häufig und reichlich verzehrt werden sollen. **Lebensmittel tierischen Ursprungs** – Milch, Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch, Wurst und Eier – sind an vierter Stelle platziert. Sie sollten maßvoll genossen werden. Ein bewusster Umgang ist angesagt bei **Ölen und Fetten** in Ebene fünf. In der Pyramidenspitze finden sich **Süßigkeiten, Snacks und Alkohol**. Sie werden für eine ausgewogene Ernährung nicht benötigt, einem maßvollen Genuss steht jedoch nichts entgegen.

Getränke

Sechs Gläser oder Tassen pro Tag sollten es sein. Besonders geeignet sind Trink- und Mineralwässer, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie stark verdünnte Säfte. Gegen zwei bis drei Tassen grünen/schwarzen Tee oder Kaffee ist nichts einzuwenden.

Gemüse, Salat und Obst

„5 Portionen am Tag“ lautet hier die einfache Empfehlung; drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Obst, Gemüse und Salat liefern meist wenig Energie, enthalten dafür aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe mit gesundheitsfördernder Wirkung. Zu dieser Lebensmittelgruppe zählen auch Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen oder Linsen). Sie enthalten zusätzlich noch wertvolles Eiweiß und gehören daher auch regelmäßig auf den Speiseplan.

Brot, Getreide und Beilagen

Zu dieser Gruppe gehören u. a. Brot, Brötchen, Getreideflocken, Kartoffeln, Nudeln und Reis. Vier Portionen werden davon täglich empfohlen. Sie liefern vor allem Kohlenhydrate und Ballaststoffe, aber auch B-Vitamine und Mineralstoffe. Besonders günstig sind Vollkornprodukte, bei denen alle Bestandteile des Getreidekorns verarbeitet werden.

Milch und Milchprodukte

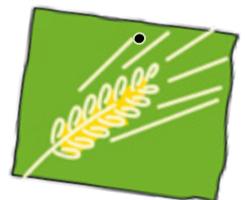
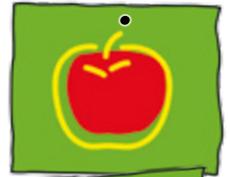
Milch und die daraus hergestellten Produkte wie z. B. Joghurt und Käse enthalten hochwertiges Protein, Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium sowie Vitamine der B-Gruppe. Empfohlen werden täglich drei Portionen – vor allem fettarme (nicht fettfreie) Varianten.

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Diese Lebensmittel tierischen Ursprungs liefern wichtige Proteinbausteine für den Aufbau der Körperzellen. Täglich eine Portion aus dieser Lebensmittelgruppe, dann kann der Körper von den wichtigen Nährstoffen profitieren. Fleisch liefert außerdem B-Vitamine, Eisen und Zink, Eier enthalten Vitamin D und Seefisch ist eine gute Quelle für lebensnotwendige Fettsäuren und Jod.

Fette und Öle

Speiseöle sind reich an lebenswichtigen Fettsäuren. Raps-, Walnuss- und Olivenöl sind dabei aufgrund ihres Fettsäuremusters besonders zu empfehlen. Als Streichfett eignen sich Butter und Margarinesorten mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Zwei Portionen Fette und Öle pro Tag werden empfohlen.





Extras

Süßigkeiten, Knabberereien, alkoholische Getränke und Softdrinks wie Colagetränke und Limonaden liefern reichlich Energie und enthalten oft viel Zucker, Fett oder Salz. Gleichzeitig sind sie aber arm an Vitaminen (wenn nicht zugesetzt), Mineralstoffen und Ballaststoffen. Es spricht jedoch nichts gegen einen maßvollen und bewussten Genuss. Eine Portion Naschen am Tag darf es sein.

Portionsbausteine

Mit dem Ampelsystem gibt die Ernährungspyramide eine erste Orientierung über Essensmengen, die durch die Begriffe „grün = reichlich“, „gelb = mäßig“ und „rot = sparsam“ deutlich gemacht werden. Doch wie viel oder wie wenig ist das nun genau?

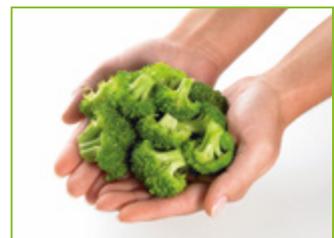
Die Ernährungspyramide zeigt einen einfachen Weg: Alle Lebensmittelgruppen sind in Bausteine zerlegt. Jeder Baustein steht für eine Portion dieser Lebensmittelgruppe. Und jeder Ebene der Pyramide ist eine Portionszahl zugeordnet, die von der Basis zur Pyramiden- spitze mit dem 6-5-4-3(+1)-2-1-Countdown abgezählt werden. Er beginnt auf der unteren Getränkeebene mit sechs Portionen und endet mit einer Portion Extras in der Pyramiden- spitze. Insgesamt ergeben sich also täglich 22 Lebensmittelportionen.

Die Portionsgröße

Im Zeitalter von „Mega-Portionen“ und „XXL-Menüs“ und der hohen Zahl von übergewichtigen Menschen können weder das eigene Augenmaß noch die von der Lebensmittel- industrie vorgegebenen Portionsmengen als objektive Kriterien für die Portionsgrößen gelten. Auch exakte Mengenangaben in Gramm für Portionen haben sich im Alltag nicht bewährt.

Deshalb verwendet die Ernährungspyramide die eigene Hand als einfache Messhilfe. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt somit den je nach Körpergröße, Alter und Geschlecht unterschiedlichen Bedarf eines Menschen. Kleine Kinder, die weniger Nahrung brauchen, haben kleinere Hände, größere Kinder die größeren Hände und den größeren Appetit. Ebenso haben Frauen kleinere Hände als Männer, sie essen auch die kleineren Portionen. Eine Portion entspricht dabei in der Regel einer Hand voll (in einigen Ausnahmen auch zwei Händen voll). Außerdem sind alltägliche Mengenangaben wie ein Glas und eine Scheibe geeignet.

- In eine Hand passt ein Glas Wasser, eine Scheibe Brot, ein Apfel, ein Joghurt, ein Stück Fleisch oder Fisch und Extras.
- In zwei Hände zur Schale geformt passen Kleinteiliges wie Kirschen, Zerkleinertes wie Salat oder Kartoffeln.
- Fette und Öle werden mit Esslöffeln abgemessen.



Fotos: © Klaus Arns



Foto: © bilas - Fotolia.com

Bewegung

Zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil gehört ausreichend **Bewegung**. Das hält den Körper fit und hilft, das Gewicht zu halten. Schon ein 30-minütiger Spaziergang am Tag ist ein guter Einstieg. 30–60 Minuten Bewegung und Sport am Tag wären optimal.

6 Schritte zu abwechslungsreichem Essen und Trinken

Der Mensch ist ein „Gewohnheitstier“, ganz besonders beim Essen und Trinken. Wer seine Essgewohnheiten verändern will, kommt am besten schrittweise ans Ziel. Eine komplette Umstellung des Essverhaltens erfordert Zeit. Für viele Menschen ist es daher einfacher, nach und nach etwas zu verändern. Jeder einzelne Schritt zählt und tut der Gesundheit gut. Dabei darf der Genuss nicht zu kurz kommen, essen Sie bewusst und nehmen Sie sich Zeit!

1. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Bevorzugen Sie Wasser als Durstlöcher. Trinken Sie täglich rund 1,5 Liter, das entspricht etwa sechs Gläsern oder Tassen.
2. Essen Sie zwei Portionen Obst am Tag. Eine Portion können Sie gelegentlich auch durch ein Glas Fruchtsaft ersetzen.
3. Drei Portionen Gemüse sollten es täglich sein – als Rohkost, Salat oder schonend gegart. Versuchen Sie zu jeder Mahlzeit eine Portion Gemüse zu essen.
4. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornreis und Nudeln aus Vollkornmehl.
5. Essen Sie fettbewusst: Wählen Sie bei Milch und Milchprodukten fettarme Varianten und bereiten Sie Ihre Gerichte hauptsächlich mit Pflanzenölen zu.
6. Essen Sie öfters vegetarisch. Zwei bis drei Fleischmahlzeiten in der Woche reichen aus.

Foto: © Peter Meyer – aid



Jeder Tag ist anders

Das Handmaß ist eine sehr gute Orientierung. Dennoch ist nicht jeder Tag gleich. Deshalb ist zusätzlich Folgendes zu berücksichtigen:

- Je aktiver der Alltag, umso höher ist der Energiebedarf. Wer sich viel bewegt, braucht von allen Lebensmitteln mehr, „Stubenhocker“ weniger.
- Das Hungergefühl jedes Einzelnen kann von Tag zu Tag variieren. Wichtig ist, Spielräume zuzulassen und nur so viel zu essen, dass der Hunger gestillt ist.
- Wer häufiger isst, braucht weniger pro Mahlzeit. Wer seltener isst, benötigt mehr auf einmal. Dabei sollte man nur essen, wenn man wirklich Hunger hat und nicht aus Langeweile, Frust oder Stress.

Weitere Tipps

- Essen Sie regelmäßig zu festen Zeiten, möglichst drei Haupt- und bis zu zwei Zwischenmahlzeiten.
- Wählen Sie für die warme Hauptmahlzeit Komponenten aus mindestens drei verschiedenen Lebensmittelgruppen aus, zwei davon aus den pflanzlichen Lebensmitteln, also Gemüse, Salat, Obst oder Getreideprodukte.



Nachhaltig essen – unserer Umwelt zuliebe

Umwelt- und Klimaschutz geht uns alle an. Denn die Ressourcen unserer Erde – Energie, gute Luft, Wasser, Regenwälder, nutzbare Agrarflächen – sind kostbare Güter, die immer knapper werden. Hinzu kommt, dass seit einigen Jahren die Temperatur auf der Erde unter anderem aufgrund von Treibhausgasen ansteigt. Nur wenn die Erderwärmung in den nächsten 100 Jahren auf maximal zwei Grad Celsius begrenzt wird, lassen sich die Folgen wie häufigere Wetterextreme und Abschmelzen des ewigen Eises abwenden.

Jede/Jeder Einzelne hat an vielen Stellen die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen. Eine einfache Maßnahme zum Schutz von Umwelt und Klima ist die Gestaltung unseres Essens. Jede/Jeder Deutsche isst im Durchschnitt pro Jahr gut 500 Kilogramm Lebensmittel. Dadurch verursacht sie/er Treibhausgase, die der Abgabe von über zwei Tonnen Kohlendioxid in die Atmosphäre entsprechen – so viel wie im Durchschnitt ein Auto im gleichen Zeitraum in die Luft pustet. Rund 45 Prozent der Treibhausgase werden bei der Erzeugung der Lebensmittel gebildet, bei der Verarbeitung oder durch den Handel. Ein großer Teil an Treibhausgasen entsteht zudem, wenn wir mit dem Auto zum Einkaufen fahren, die Lebensmittel zu Hause im (Tief-)Kühlschrank lagern oder beim Kochen. Wie groß der Anteil ist, hängt von unserem Einkaufsverhalten ab.

Beim Einkauf die Umwelt schonen

Lebensmittel tierischen Ursprungs schneiden bei der Klimabilanz schlecht ab. Fleisch, Butter, Käse und Eier herzustellen ist erheblich aufwändiger als die gleiche Menge pflanzlicher Lebensmittel wie Brot, Gemüse oder Obst. Weniger Fleisch essen nützt daher der Umwelt am meisten – auch der Gesundheit.



EU-Bio-Logo



Deutsches Bio-Siegel

Bio-Lebensmittel sind meistens umwelt-schonender und daher eine gute Wahl. Ökolandwirte verzichten beispielsweise auf mineralischen Stickstoffdünger und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel, achten auf eine vielseitige Fruchtfolge und erhalten die Bodenfruchtbarkeit. Gleichzeitig verbrauchen sie möglichst wenige erneuerbare Energien und Rohstoffe. Erkennbar sind ökologisch erzeugte Lebensmittel am einheitlichen EU-Bio-Logo, das seit dem 1. Juli 2010 für vorverpackte Bio-Lebensmittel vorgeschrieben ist. Zudem gibt es nach wie vor das deutsche Bio-Siegel, das zusätzlich verwendet werden darf sowie das jeweilige Logo der neun Verbände der ökologischen Landwirtschaft, die noch strengere Richtlinien für die Erzeuger haben.

Wer auf regionale und saisonale Ware setzt, belastet weniger die Umwelt. Frisches Obst und Gemüse vom heimischen Acker verursacht weniger Treibhausgase als Erzeugnisse aus dem beheizten Gewächshaus. Zudem kann man sicher sein, dass die Ware nicht schon viele Kilometer mit dem Schiff, dem Flugzeug oder der Bahn transportiert wurde und dem Klima geschadet hat.

Den größten Einfluss auf die Klimabilanz übt allerdings unser Einkaufsverhalten aus: Fahren wir zum Einkauf mit dem Auto, produziert das mehr Treibhausgase als die Erzeugung der Lebensmittel. Am besten also das Auto stehen lassen, so oft wie möglich.

Fair handeln – auch beim Einkauf

Was wir essen, beeinflusst aber nicht nur die Umwelt, sondern gleichzeitig auch die Wirtschaft und die Gesellschaft. Kaffeebohnen, Zimt oder Bananen beispielsweise wachsen in fernen Ländern und stehen bei uns ganz selbstverständlich auf dem Speiseplan. Doch mitunter werden Lebensmittel unter menschenunwürdigen Bedingungen (z. B. Kinderarbeit) produziert, und der Lohn reicht nicht, um die Existenz der Arbeiter zu sichern. Dabei wird die Lebensmittelproduktion immer globaler. Produktionsstätten werden zunehmend an Standorte verlegt, an denen die Ware aufgrund niedriger Löhne möglichst günstig hergestellt wird. Soziale und ökologische Aspekte bleiben dabei oft außer Acht.

„Fair“ bezieht sich dabei nicht nur auf den Preis, sondern meint auch gerecht. So soll beispielsweise der Preis nicht nur die Produktionskosten decken, sondern den Produzenten ein menschenwürdiges Leben ermöglichen und gleichzeitig Investitionen zulassen. Bei Rohstoffen wird ein Aufschlag auf den Weltmarktpreis gezahlt, der hauptsächlich zur Existenzsicherung dient. Es werden gezielt kleinbäuerliche Genossenschaften sowie deren Arbeiter und Familien gefördert. Humane Arbeitsbedingungen und das Verbot von Kinderarbeit sind weitere Kriterien für fair gehandelte Produkte.

Selbstverständlich kann das veränderte Kaufverhalten eines Einzelnen nicht weltweite Probleme lösen. Doch durch ein verantwortungsvolles Ernährungsverhalten vieler Menschen können wir gemeinsam zu mehr sozialer und wirtschaftlicher Gerechtigkeit beitragen.



Fairtrade-Siegel

9 Tipps für eine nachhaltige Ernährung

- Reduzieren Sie den Fleischverzehr. Essen Sie als Ersatz (wieder) mehr Hülsenfrüchte. Nutzen Sie die Vielfalt der Obst-, Gemüse- und Getreideprodukte.
- Bevorzugen Sie Öko-Lebensmittel – auch beim Essen in der Kantine, im Restaurant und unterwegs.
- Wählen Sie regional erzeugte Lebensmittel.
- Kaufen Sie Lebensmittel entsprechend der Saison. Hilfreich ist ein Saisonkalender (www.bzfe.de/inhalt/saisonkalender-467.html).
- Achten Sie auf Lebensmittel aus fairem Handel.
- Energie sparen bei der Lebensmittelzubereitung und -lagerung: Wählen Sie den passenden Deckel zum Topf und die passende Herdplatte. Setzen Sie auf energieeffiziente Küchengeräte, erkennbar am europäischen Energieetikett.
- Bevorzugen Sie gering verarbeitete Lebensmittel wie frisches Obst und Gemüse und greifen Sie seltener zu aufwändig verarbeiteten und verpackten Fertigprodukten.
- Achten Sie auf umweltverträgliche Verpackungen und kaufen Sie möglichst viel lose Ware.
- Gehen Sie am besten zu Fuß einkaufen oder fahren mit dem Fahrrad.

Foto: © maitka_Warntka – Fotolia.com





Teil 4: Literatur und weiterführende Informationen

Verwendete Literatur

Bundeszentrum für Ernährung:
Die Ernährungspyramide –
Richtig essen lehren und lernen.
Bestell-Nr. 3899, Bonn (2012)

Bundeszentrum für Ernährung: Mein Essen –
Unser Klima. Einfache Tipps zum Klimaschutz.
Bestell-Nr. 1577, Bonn (2013)

Bender U: „Unfähig, eine Karotte zu schälen“.
Unterricht für Schüler ohne Vorerfahrungen.
HTW PRAXIS 58 (2), 3–4, (2006)

Eberle U, Fritsche UR, Hayn D et al.: Nachhaltige Ernährung: Ziele, Problemlagen und Handlungsbedarf im gesellschaftlichen Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit. Diskussionspapier Nr. 4, Hamburg (2005)

Groeneveld M, Grünhage-Monetti M et al.: Food Literacy im Alphabetisierungskurs. Lesen und Schreiben schmackhaft machen. Informationen zur Durchführung einer Fortbildung für Kursleitende. Verbundprojekt Alphabetisierung und Bildung, Johannes-Gutenberg-Universität, Mainz (2011).

Kleiser C, Mensink GBM, Kruth-B-M, Neuhäuser H, Schenk L: Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund – KiGGS-Migrantenauswertung. Forschungsbericht im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (2007)

Klinger M, Wilhelmi I: Food Literacy im Alphakurs – Lesen und Schreiben schmackhaft machen. S. 3-6 in: Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF, Hrsg.): Lernberatung und Unterricht. Berichte aus der Praxis (2013).

Koerber von K, Männle T, Leitzmann C: Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. 10. Aufl., F. Haug Verlag, Stuttgart (2004)

Kurth BM, Schaffrath Rosario A: Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsbl – Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz 50, 736–743 (2007)



Lehmkühler S: Die Gießener Ernährungsstudie über das Ernährungsverhalten von Armuts-haushalten (GESA): qualitative Fallstudien. Dissertation Gießen (2002)

Leonhäuser I-U, Meier-Gräwe U, Möser A, Zander U, Köhler J: Essalltag in Familien. VS-Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden (2009)

Lonsdale M, McCurry D: Literacy in the new millennium, Adelaide (2004)

Max Rubner-Institut (Hrsg.): Nationale Verzehrsstudie II. Ergänzungsband zum Ergebnisbericht, Teil 1. Ausgewählte Ergebnisse nach Schichtindex, Karlsruhe (2008)

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

Muff C, Weyers S: Sozialer Status und Ernährungsqualität. Evidenz, Ursachen und Interventionen. Ernährungs Umschau 57 (2), 84–89 (2010)

Schlegel-Matthies K: Ernährungs- und Verbraucherbildung in der Reform. In: Verbraucherzentrale Bundesverband e. V. (Hrsg.): „PISA“ in der Verbraucherbildung. Sind wir alle Konsum-Analphabeten? Schriftenreihe des Verbraucherzentrale-Bundesverbandes zur Verbraucherpolitik, Band 3. Berliner Wissenschafts-Verlag: Berlin, 49–54 (2005)

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

Schnögl S, Zehetgruber R, Danninger S, Setzwein M, Wenk R, Freudenberg M, Müller C, Groeneveld M: Schmackhafte Angebote für die Erwachsenenbildung und Beratung. Handbuch und Toolbox. Best Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining, Wien (2006)

Schuster N, Lan Jou J: Appetit auf Sprache. Gesundheit für meine Familie und mich. Materialien zur Integration der Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung in Sprachkurse. Ein Modellprojekt des Verbandes der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V. und der Landesarbeitsgemeinschaft anderes lernen e.V., Mainz (2012).

Weiterführende Informationen

Mehr als wir verdauen können: Strategien zum Umgang mit der Informationsflut
Tagungsband zum 13. aid-Forum.
Bestell-Nr. 3387, Bonn 2011

Informationen im Internet

Food Literacy: www.food-literacy.de

Ernährung:

Bundeszentrum für Ernährung: www.bzfe.de

Dr. Rainer Wild-Stiftung:
www.gesunde-ernaehrung.org

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE):
www.dge.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):
www.bzga.de

Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten e.V.
(AGEV, im Netzwerk Ernährungskultur):
www.gesunde-ernaehrung.org; <https://esskult.net>

Slow Food Deutschland e. V.:
www.slowfood.de

Sonstige:

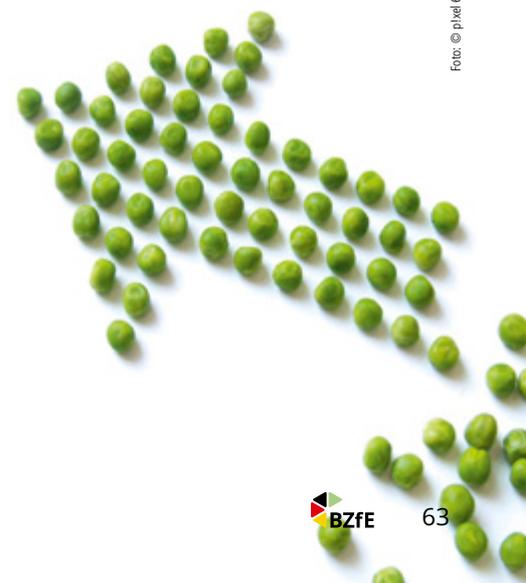
Deutsches Institut für
Erwachsenenbildung (DIE):
www.die-bonn.de

Forschungsprojekt Ernährungswende:
www.oeko.de, www.iso.e.de

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung:
www.oekolandbau.de

Transfair – Verein zur Förderung
des Handels mit der „Dritten Welt“ e. V.:
www.transfair.org

das Netzwerk des Fairen Handels
in Deutschland:
www.forum-fairer-handel.de





Anhang zu den Übungen

Übung 2

Sprichwörter für die Übung „Wer bin ich und was mag ich?“, Seite 20

Der Mensch ist, was er isst.	Das ist klar wie Kloßbrühe.
Das macht den Kohl auch nicht fett.	Ein Haar in der Suppe finden.
Liebe geht durch den Magen.	Jemandem Honig ums Maul schmieren.
Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.	Die beleidigte Leberwurst spielen.
Hunger ist der beste Koch.	Grinsen wie ein Honigkuchenpferd.
Jemandem die Butter vom Brot nehmen.	Das ist kalter Kaffee.
Etwas für einen Apfel und ein Ei bekommen.	Das ist alles Käse.
Jeder kocht sein eigenes Süppchen.	Leben wie die Made im Speck.
In den sauren Apfel beißen.	Jemanden in die Pfanne hauen.
Der dümmste Bauer hat die dicksten Kartoffeln.	Abwarten und Tee trinken.
Ich habe es satt.	Jemandem die Suppe versalzen.
Ich habe den Kaffee auf.	Tomaten auf den Augen haben.
An apple a day keeps the doctor away.	Es geht um die Wurst.
In der Not schmeckt die Wurst auch ohne Brot.	Den Braten riechen.
Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht.	Eine Extrawurst bekommen.
Der Appetit kommt beim Essen.	Aussehen wie aus dem Ei gepellt.
Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.	

Übung 5

Tätigkeiten für die Übung „Kulinarische Pantomime“, Seite 24

Zwiebel schälen und schneiden	to peel and chop an onion
Teig kneten	to knead a dough
Sahne schlagen	to whip cream
Zitrone auspressen	to squeeze out a lemon
Kartoffel schälen	to peel potatoes
Brot schneiden	to cut bread
Korken ziehen	to pull a cork
Käse reiben	to grate cheese
Ei aufschlagen	to break an egg
Dose öffnen	to open a tin

Übung 22

Entfernungen Luftlinie für die Übung „Die ganze Welt im Einkaufskorb“, Seite 44

Australien/Neuseeland: Sydney – Frankfurt	16.500 km
Südafrika: Pretoria – Frankfurt	8.700 km
Indien: Neu-Delhi – Frankfurt	6.000 km
Holland: Amsterdam – Frankfurt	370 km
Italien: Rom – Frankfurt	960 km
Südamerika: Rio de Janeiro – Frankfurt	9.600 km

Quelle: www.luftlinie.org



Impressum

3971/2020

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Text

Dr. Claudia Müller, Bonn
Dr. Maike Groeneveld, Bonn

Zusätzliche Übungen

Prof. Dr. Holger Hassel, Stefanie Thees,
Hochschule Coburg; Nicolette Schuster,
Jhi Lan Jou: Modellprojekt „Appetit auf
Sprache“ des Verbandes der Volkshoch-
schulen Rheinland-Pfalz

Redaktion

Wiltrud Groß-Steinberg, BLE
Nadia Röwe, BLE
Dr. Margareta Büning-Fesel, BLE

Fachliche Beratung

Dott. Matilde Grünhage-Monetti, Deut-
sches Institut für Erwachsenenbildung
(DIE), Bonn

Bilder

Titel: Andreas Rodriguez, Fotolia.com, alle
anderen: siehe Bildrand

Grafik und Illustrationen

Jasmin Friedenburg, BLE
Michael Ebersoll, BLE

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Nachdruck und Vervielfältigung – auch
auszugsweise – sowie Weitergabe mit
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur
mit Genehmigung des Bundeszentrums für
Ernährung gestattet.

2. Auflage 2016

Ess-Typen Der Gesellschafts-Esser



Foto: © Monkey Business – fotolia.com

Quelle: Bundeszentrum für Ernährung (Hrsg.): Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy, Bonn, Seite 23, Übung 4 „Ess-Typen – eine Vier-Ecken-Diskussion“

Ess-Typen Der Allein-Esser



Foto: © Tyler Olson – fotolia.com

Quelle: Bundeszentrum für Ernährung (Hrsg.): Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy, Bonn, Seite 23, Übung 4 „Ess-Typen – eine Vier-Ecken-Diskussion“

Ess-Typen Der Nebenbei-Esser



Foto: © goodluz – fotolia.com

Quelle: Bundeszentrum für Ernährung (Hrsg.): Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy, Bonn, Seite 23, Übung 4 „Ess-Typen – eine Vier-Ecken-Diskussion“

Ess-Typen Der Unterwegs-Esser



Foto: © Dan Race – fotolia.com

Quelle: Bundeszentrum für Ernährung (Hrsg.): Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy, Bonn, Seite 23, Übung 4 „Ess-Typen – eine Vier-Ecken-Diskussion“

Lebensmittel-Bingo

<p><i>In welchem Bereich außer der Küche hatten Gewürze im Mittelalter noch eine große Bedeutung?</i></p>	<p><i>Wo bekommt man fair gehandelte Gewürze?</i></p>	<p><i>Aus welchen Gewürzen besteht das Glühweingewürz?</i></p>
<p><i>Cayennepfeffer ist das gleiche wie?</i></p>	<p><i>Wer baut in der Regel Gewürze an?</i></p>	<p><i>Wie hieß der Laden, in dem unsere Großeltern Gewürze, Kaffee, Tee etc. kauften?</i></p>
<p><i>Ein Historiker hat Gewürze „historischen Treibstoff“ genannt. Warum?</i></p>	<p><i>Wer wurde im Mittelalter als „Pfeffersack“ bezeichnet?</i></p>	<p><i>Was ist das teuerste Gewürz der Welt?</i></p>

Quelle: Bundeszentrum für Ernährung (Hrsg.): Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy, Bonn, Seite 50, Übung 26 „Lebensmittel-Bingo“

Lebensmittel-Bingo, Übung 26 – Lösungen

In welchem Bereich außer der Küche hatten Gewürze im Mittelalter noch eine große Bedeutung?

In der Medizin

Wo bekommt man fair gehandelte Gewürze?

In Bio-, Natur- und Welt-Läden

Aus welchen Gewürzen besteht das Glühweingewürz?

Zimt, Sternanis, Nelke und Kardamom

Cayennepfeffer ist das Gleiche wie?

Cayennepfeffer wird auch als Spanischer Pfeffer oder Teufelpfeffer bezeichnet. Er ist sehr eng mit Gewürzpaprika und Chilischoten verwandt.

Wer baut in der Regel Gewürze an?

Bauernfamilien

Wie hieß der Laden, in dem unsere Großeltern Gewürze, Kaffee, Tee etc. kauften?

Kolonialwarenläden

Ein Historiker hat Gewürze „historischen Treibstoff“ genannt. Warum?

Gewürze wurden schon im Altertum in der Küche, Medizin und für kultische Handlungen verwendet. Sie waren sehr teuer und für lange Zeit das Welthandelsgut Nummer eins. Bis zum ausgehenden Mittelalter begründete das Monopol des Gewürzhandels den Reichtum der Araber und der Seerepubliken (wie Venedig und Genua). In der Neuzeit suchten die damaligen europäischen Großmächte Spanien, Portugal, später England und die Niederlande nach Seewegen, um direkt die Herkunftsorte der Gewürze zu erreichen und damit das Monopol der Araber und der Seerepubliken zu brechen. Sie eroberten große Teile Asiens und Amerikas, gründeten Überseekolonien, führten Sklaverei, Großgrundbesitz und Plantagenwirtschaft ein. Die angesammelten Reichtümer bildeten den Grundstock für die Industrialisierung.

Wer wurde im Mittelalter als „Peffersack“ bezeichnet?

Mit diesem Spottnamen wurden Händler und Kaufleute bezeichnet, die durch den Gewürzhandel reich geworden waren. Noch heute wird der Begriff verwendet für Menschen, die rücksichtslos nur auf Geld und Macht bedacht sind.

Was ist das teuerste Gewürz der Welt?

Safran. Safranfäden können nur von Hand geerntet werden, das macht sie sehr kostbar.

Weitere BZfE-Medien

Der Saisonkalender Obst und Gemüse

Der Saisonkalender zeigt auf einen Blick, wann welches Obst und Gemüse Saison hat. Zudem erfährt man, wie sich das Marktangebot in den einzelnen Monaten aus importierter und deutscher Ware zusammensetzt. Der Saisonkalender berücksichtigt auch zahlreiche Süd- und exotische Früchte wie Orangen und Mangos. Beim Poster gibt es auf der Rückseite zusätzlich Informationen zum saisonalen Einkauf und Tipps zur Lagerung. Ein hilfreicher Blickfang für jede Küche, oder für die Obst- und Gemüseabteilung in Hofläden und im Handel sowie in Ausbildung und Beratung stets eine sichere Orientierungshilfe.

Der Saisonkalender ist als Poster oder zur Weitergabe als Kompaktinfo im praktischen Taschenformat erhältlich.



Poster

A2 auf A4 gefalzt (42x59,4cm)
2 Seiten

6. Auflage 2019
Bestell-Nr. 3488

kostenlos

(ab 30 Stück auf Anfrage)

Kompaktinfo im Taschenformat, 10er-Pack

9. Auflage 2019
ISBN 42 60179081101
Bestell-Nr. 3917

kostenlos

(ab 20 Stück auf Anfrage)

Einfach besser essen

Besser essen kann so einfach sein, wenn die Ernährungspyramide zum inneren Navigator wird. Im täglichen Ernährungsdschungel begleitet sie uns in Richtung zu leckeren und ausgewogenen Entscheidungen. Das Heft stellt die Ernährungspyramide und ihre Botschaften mit vielen praktischen und alltagstauglichen Beispielen vor. Es geht natürlich um Essen und Trinken, aber auch um Bauchgefühl, Genuss und Bewegung. In der Ernährungsberatung dient das Heft den Klient*innen als wertvolles Nachschlagewerk und Ergänzung zum Ernährungstagebuch (Bestell-Nr. 1625).



Heft

A5 (14,8x21cm)
36 Seiten

2. Auflage 2019
ISBN 978-3-8308-1319-4
Bestell-Nr. 1626

2,00 €

Richtig essen lehren und lernen

Das Heft liefert Hintergrundinformationen und didaktische Anregungen zum Einsatz der Ernährungspyramide. Es erläutert den Aufbau der Ernährungspyramide und ihre Vorteile. Die acht Lebensmittelgruppen werden ausführlich vorgestellt: Welche Lebensmittelgruppen gibt es? Welche Lebensmittel gehören zu welcher Gruppe? Welche Besonderheiten sind zu beachten? Weitere Schwerpunktthemen sind Portionen und Portionsgrößen, die Bedeutung und Zusammensetzung von Mahlzeiten sowie Verwendungsmöglichkeiten der Ernährungspyramide in Kita, Schule und Beratung. Speziell für Ernährungsfachkräfte gibt es die Tabellen „Die tägliche Ernährung mit der Ernährungspyramide“ und „Orientierungswerte und Rasterkostpläne“ zum kostenlosen Download.



Heft

A5 (14,8x21cm)
36 Seiten

6. Auflage 2018
ISBN 978-3-8308-1318-7
Bestell-Nr. 3899

1,50 €

Mein Essen – Unser Klima

Das Heft gibt Tipps, wie jeder Einzelne seine persönliche CO2-Bilanz beim Essen verbessern kann. Die Vorschläge reichen von der Bedeutung des Fleischkonsums über Biolebensmittel bis zum Kauf des richtigen Kühlschranks. Das ansprechende Layout und die lockere Sprache machen es leicht, den Tipps zu folgen und sie im Alltag umzusetzen. Ein Heft zu einem Thema, das uns alle angeht.



Heft

A5 (14,8x21cm)
28 Seiten

3. Auflage 2019
Bestell-Nr. 1577

kostenlos



Küchenkräuter

Kräuter sind gesund und eine wertvolle Zutat beim Kochen. Aber wie verwende ich sie richtig? Das Poster gibt einen Überblick über die wichtigsten Eigenschaften von 19 beliebten Kräutern. Die Liste reicht von Bärlauch bis zu Waldmeister. Zu jedem Kraut gibt es viele kurzgefasste praktische Informationen, z. B. zu den essbaren Teilen der Pflanze, zur Erntezeit und Aufbewahrung und zu passenden Gerichten. Auch die speziellen Eigenschaften jeder Art werden beleuchtet, etwa, welche Kräuter sich mitkochen lassen und welche Arten man besser sparsam dosiert. Die Posterrückseite bietet zudem allgemeine weiterführende Infos zum hygienischen Umgang, zur Aufbewahrung und Haltbarmachung von Kräutern.

Poster

A2 auf A4 gefalzt (42x59,4cm)
2 Seiten

6. Auflage 2019
ISBN 4-260179-080210
Bestell-Nr. 3757

1,50 €



Häppchenweise Deutsch

Deutsch lernen mit den Themen Ernährung und Bewegung

Mit dem Handbuch können Kursleitende Deutsch als Zweitsprache mit alltagsnahen Themen vermitteln. Es dient als Ergänzung für bestehende Kursformate und kann variabel eingesetzt werden. Deutschlernende mit den Sprachniveaus A1, A2 und B1 erhalten Hilfestellungen für ihren Ernährungs- und Bewegungsalltag in Deutschland. Gemäß dem didaktischen Konzept der Food & Move Literacy können alle mitreden und ihre eigenen Erfahrungen einbringen. Arbeitsblätter, Bilder sowie Audio- und Videodateien ermöglichen eine abwechslungsreiche Gestaltung des Unterrichts. Das Handbuch ist für alle Kursformate und auch für Kursleitende geeignet, die noch keine weitreichenden didaktischen Vorkenntnisse besitzen. Bei den Lernenden wird vorausgesetzt, dass sie bereits in lateinischer Schrift alphabetisiert sind.

Unterrichtsmaterial

A4 (21x29,7cm)
84 Seiten
88 veränderbare Arbeitsblätter,
180 Wort-Bildkarten

Erstauflage 2019
ISBN 978-3-8308-1356-9
Bestell-Nr. 1777

9,00 €



Buchstäblich fit – Besser lesen und schreiben mit den Themen Ernährung und Bewegung

6,2 Millionen Erwachsene in Deutschland können nicht richtig lesen und schreiben. Das Medienpaket unterstützt Kursleitende bei der Alphabetisierungsarbeit, indem es alltagsnahe Themen mit interessanten Lese- und Schreibfällen verknüpft. So können Kursteilnehmende ihre Schriftsprache verbessern und zugleich einen gesundheitsfördernden und nachhaltigen Lebensstil entwickeln. Das Material bietet Anregungen für ausgewählte Lernfelder wie Einkauf, Bewegung im Beruf, Lebensmittelzubereitung und Sport. Es ist differenzierbar und kann flexibel eingesetzt werden. Das Medienpaket enthält ein Kursleiterheft mit einer Beschreibung aller Übungen, ein Poster der Ernährungspyramide, 180 Wendekarten sowie 295 veränderbare Arbeitsblätter.

Medienpaket

A4 (21x29,7cm)
214 Seiten
295 Arbeitsblätter zum
Download, 180 Wort-
Bildkarten, 1 Poster „Die
Ernährungspyramide“

Erstauflage 2017
ISBN 978-3-8308-1255-5
Bestell-Nr. 1735

18,00 €



Aufgetischt! Spielend Deutsch lernen mit dem Thema Essen und Trinken

„Aufgetischt!“ ist eine Zusammenstellung von 15 Tischspielen, die Kinder und Jugendliche beim Deutschlernen unterstützen. Lese-, Schreib- und Gesprächsanlässe zu den Alltagsthemen Essen und Trinken helfen Schüler*innen, ihren Wortschatz zu erweitern, Sätze zu formulieren und neue Lebensmittel kennenzulernen. Lehrkräfte können mit der Spielebox ihren Deutschunterricht abwechslungsreich gestalten und einzelne Tischgruppen selbständig arbeiten lassen.

Medienpaket

24x17cm, 36 Seiten
1 Spielanleitung
222 Spielkarten
6 Spielfiguren

2. Auflage 2018
Bestell-Nr. 1664

25,00 €

Entdecke dein  für
Regional und Saisonal.



© Petrova-Apostolova - stock.adobe.com

www.bzfe.de
Rubrik Nachhaltiger Konsum