

# FOOD LITERACY

**S**t. Pölten. Eine AMS-Schulung für Langzeitarbeitslose: Zehn Frauen und Männer aus fünf verschiedenen Herkunftsländern sollen „beschäftigungsfähig“ werden. Sechs Wochen haben sie Zeit, um ihr Selbstbewusstsein zu stärken, ihre persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen zu erkennen, Grundkenntnisse in EDV zu erwerben und letztlich sicher im Bewerbungsgespräch aufzutreten.

Die erste Hürde für die Trainerin Silvia Danninger: eine positive Arbeitsatmosphäre erzeugen. Das ist nicht gerade einfach, denn niemand ist freiwillig hier und die Gruppe ist bunt zusammengewürfelt. Sekundäre Analphabeten und Personen mit Hochschulstudium sitzen Seite an Seite und zeigen wenig Verständnis füreinander. Vorbehalte gegenüber Personen, die nicht der eigenen Kultur angehören, sind zu spüren. Da schlägt die Trainerin vor, gemeinsam ein Kochbuch zu gestalten. Nach einer ersten Ablehnung (Wer braucht das denn?) beginnt ein zaghafter Austausch. Gemeinsamkeiten werden entdeckt („Diese Speise gibt es in meiner Heimat auch“), Unterschiede akzeptiert („Das kannte ich nicht, schmeckt aber gut“). Die TeilnehmerInnen lernen ganz nebenbei mit dem Computer umzugehen, recherchieren im Internet nach Rezepten und Fotos, erstellen damit Seiten für das gemeinsame Kochbuch. Sie müssen gemeinsam entscheiden, was reinkommt und was nicht, Teamfähigkeit und Toleranz werden trainiert.

Am Ende der Schulung gibt es ein kleines Buffet, alle bringen ihre Lieblingspeise mit und bekommen zur Erinnerung die Rezeptesammlung. Der Mehrwert der Schulung: Jeder hat nützliche Information für den eigenen Alltag mitgenommen – von Rezept- und Einkaufstipps bis zur Erfahrung

**Das ist ein neues Querschnittsthema für Erwachsenenbildung und -beratung. Lebensmittelskandale, ein ständig wachsendes Angebot an neuen Lebensmitteln und widersprüchliche Ernährungsempfehlungen verunsichern. Essen, eigentlich die einfachste Sache der Welt, wird plötzlich kompliziert. Das Bildungskonzept „Food Literacy“ möchte anleiten zu einer selbstbestimmten, verantwortungsbewussten und genussvollen Gestaltung des Ernährungsalltags. Ohne mahnenden Zeigefinger, sondern ganz nebenbei.**

**VON ROSEMARIE ZEHETGRUBER**

wie lustvoll gemeinsames Essen sein kann und wie gut eine Jausen- und Trinkpause tut, wenn der Tag lang ist.

## **Ernährungskompetenz durch die Hintertür**

„Das Feedback war überwältigend positiv“, freute sich die Trainerin Silvia Danninger, die das Methodenset von „Food Literacy“ in ihren Kursen erprobte. Gesundheitsstatistiken zeigen: Wir haben zuviel am Teller und doch Mängel in der Ernährung. Besonders betroffen sind sozial schlechter gestellte Bevölkerungsgruppen, Männer und junge Menschen. Familie und Schule vermitteln nicht (mehr) die nötigen Kompetenzen, um sich angemessen zu ernähren. Vor diesem Hintergrund ist Essen und alles was damit zusammenhängt, ein höchst „bildungswürdiges“ Thema geworden, das auch in der Erwachsenenbildung einen angemessenen Platz einnehmen muss. Durch die Integration von Food Literacy als Querschnittsthema in bestehenden Angeboten der Erwachsenenbildung und -beratung (vom Computerkurs bis zur Schuldnerberatung) können die Zielgruppen besser angesprochen werden. Dabei geht es keineswegs darum, Menschen dazu zu bringen, sich an vorgegebene Ernährungsempfehlungen oder gar Rezepte zu halten. Sowohl inhaltlich als auch didaktisch wird eine neue Perspektive vorgeschlagen: Weg von der Belehrung, hin zu Selbstbestim-

mung und Empowerment. Der Alltag – auch der Ernährungsalltag! – muss bewältigbar sein und bewältigt werden.

Das Projekt „Food Literacy“ wurde durch das Programm SOCRATES-GRUNDTVIG der Europäischen Kommission gefördert. Weitere Informationen zum Projekt sowie ein Handbuch und Arbeitsunterlagen für TrainerInnen und BeraterInnen stehen auf [www.food-literacy.org](http://www.food-literacy.org) zum Download bereit.

## **Food Literacy-Lehrgang**

Im Frühjahr 2008 startet ein Kurzlehrgang zur Qualifizierung von TrainerInnen, BeraterInnen und SeminarleiterInnen zum Thema „Food Literacy“. Der Lehrgang wird gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich. Informationen und Anmeldungen dazu auf [www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)

*Rosemarie Zehetgruber  
Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin  
[www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)*

