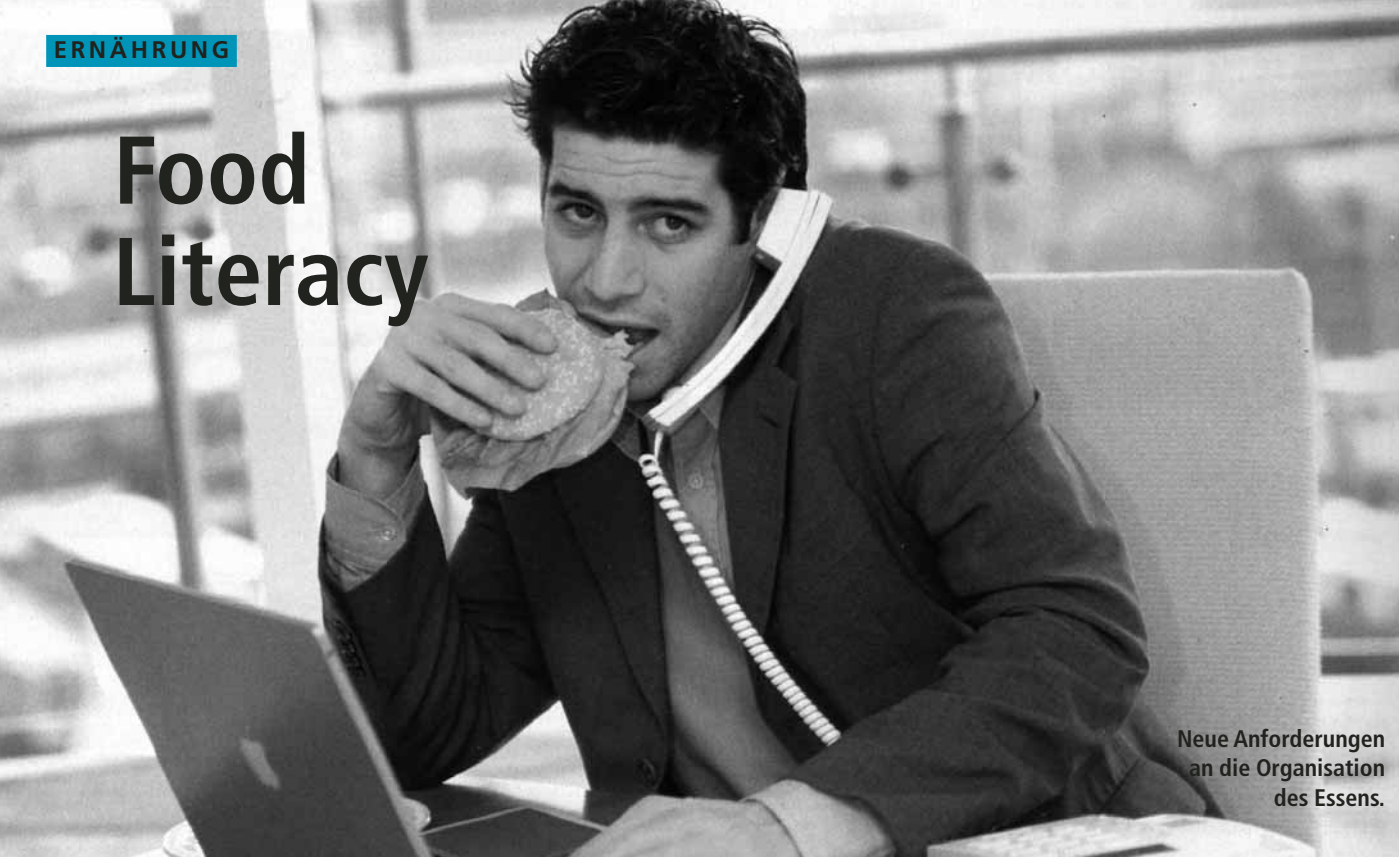


# Food Literacy



Neue Anforderungen  
an die Organisation  
des Essens.

**Der Begriff „Literacy“ steht für Lese- und Schreibkompetenz, für die Fähigkeit, mit Sprache gut umgehen zu können. Ähnlich umfassend ist der Begriff „Food Literacy“ gemeint. Der Begriff ist definiert als „die Fähigkeit den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten“.**

Die bewusste Wahrnehmung des eigenen Essverhaltens und der verschiedenen Einflüsse darauf, das Wissen über Zusammensetzung, Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln und deren Einflüsse auf die Gesundheit: Das ist Food Literacy. Nicht zuletzt geht es auch um die Fähigkeit, Freude am Essen zu entwickeln.

## Neue Anforderungen – sinkende Kompetenzen

Der gesellschaftliche Wandel in der Arbeitswelt sowie Veränderungen der Geschlechterbeziehungen und Lebensstile stellen neue Anforderungen an die Organisation des täglichen Essens. Ein ständig wachsendes Angebot an neu-

en Lebensmitteln, Dienstleistungen und Ernährungsempfehlungen zwingt dazu, eine Vielzahl von individuellen Entscheidungen zu treffen. Die Ansprüche hinsichtlich gesunder, abwechslungsreicher Kost wachsen. Die allgegenwärtige Ernährungsaufklärung führt sehr oft zu Verwirrung und Verunsicherung.

Diese Entwicklungen verlangen Menschen bei der Bewältigung des Ernährungsalltags einiges ab. Die erforderlichen Kompetenzen nehmen jedoch ab, und zwar besonders in sozial schlechter gestellten Bevölkerungsgruppen und bei jungen Leuten. Diese Lücke zwischen wachsenden Anforderungen und sinkenden Kompetenzen mit praktikablen Konzepten zu schließen, ist eine neue He-

rausforderung für die Erwachsenenbildung.

Durch die Integration von Food Literacy als Querschnittsthema in bestehende Angebote der Erwachsenenbildung und -beratung (vom Computerkurs bis zur Schuldnerberatung) können auch sozial benachteiligte, bildungsferne Gruppen erreicht werden. Anders als bei traditioneller Ernährungsberatung gibt es nicht eine/n Experten/in, der/die Ratschläge erteilt. Vielmehr werden die Menschen selbst zu ExpertInnen ihres eigenen (Ernährungs-)Alltags, da die Informationen nicht von oben herab gesendet, sondern gemeinsam erarbeitet werden. Beim Bildungskonzept „Food Literacy“ geht es nicht darum, Personen dazu zu bringen, sich an vorgegebene Ernährungsempfehlungen oder gar Rezepte zu halten. Nicht das „gesunde“ Essen steht im Vordergrund, sondern Kultur, Gemeinschaftserlebnisse, Lebensfreude und Genuss. Der Alltag – auch der Ernährungsalltag – muss bewältig-

Literatur:

Schnögl et.al.: Food Literacy – Schmackhafte Angebote für die Erwachsenenbildung und Beratung, Publikation im Rahmen des SOCRATES-GRUNDTVIG-Projekts „Food Literacy – A New Horizontal Theme in Adult Education and Councelling“, Download unter [www.food-literacy.org](http://www.food-literacy.org)

bar sein. Das Bildungskonzept „Food Literacy“ möchte anleiten zu einer selbstbestimmten, verantwortungsbewussten und genussvollen Gestaltung des Ernährungsalltags. Ohne mahnenden Zeigefinger, sondern ganz nebenbei.

## Food Literacy-Lehrgang

Im Februar 2008 startet ein Train the Trainer-Lehrgang zur Qualifizierung von TrainerInnen, BeraterInnen und SeminarleiterInnen zum Thema „Food Literacy“.

### Nutzen für die Trainings- und Beratungssituation:

- Essen ist ein aktuelles Thema, das viele interessiert und alle betrifft.
- Lernen mit Mehrwert – Ernährungswissen im Bewerbungstraining, im Computerkurs!
- Es bringt Motivation und nachhaltige Lernerfolge.
- Sie können damit Gruppenprozesse positiv gestalten: Essen wirkt gemeinschaftsbildend und fördert Toleranz gegenüber anderen.
- Es hilft beim Umgang mit sozialen und kulturellen Unterschieden.
- Jede/r TeilnehmerIn kann etwas beitragen.
- Essen wirkt – auch im Kurs. Gutes Essen und Trinken verbessert die Konzentrations- und Lernfähigkeit.
- Selbstbewusstsein, Eigenverantwortung und Leistungsfähigkeit werden gestärkt.

**Informationen zum Lehrgang finden Sie auch auf [www.gutessen.at](http://www.gutessen.at).** Der Lehrgang wird gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich.

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



Foto: Höller

**Punsch: Minderwertiger Alkohol und Kälte?**

### Was wir trinken.

## Glühwein, Punsch & Kinderpunsch

Mitten im Winter, wenn uns die Sonne den Rücken zudreht und die Dunkelheit auf's Gemüt drückt, suchen Menschen Labung. Die saisonale Lust auf süß-würzige Heißgetränke kann hier als physiologisch erklärbare „Selbstmedikation“ gewertet werden, sorgen Glühwein, Punsch & Co doch für gute Laune. Etwa durch Steigerung der Serotoninsynthese im Gehirn. Dieser stimmungsaufhellende Botenstoff wird im Gehirn aus der Aminosäure Tryptophan gebildet. Der in Glühwein oder Punsch enthaltene Zucker kurbelt die Insulinausschüttung an, was unter anderem die Eiweißsynthese in den Muskelzellen und die Fettsynthese in den Fettzellen fördert. Für letztere werden die im Blut an Albumin gebundenen Fettsäuremoleküle benötigt. Albumin gibt die Fettsäuren ab und bindet statt dessen Tryptophan. Dieses wird so davor bewahrt, bei der Eiweißsynthese in den Muskelzellen als Baustoff erhalten zu müssen und kann ungehindert die Blut-Hirn-Schranke passieren, wo sie zu Serotonin umgebaut wird und gute Laune verbreitet. Ein weiterer wirkungsvoller Inhaltsstoff ist Alkohol. In kleinen Mengen wirkt er bekanntlich stimmungsaufhellend. Nicht zuletzt löst der verführerische Duft und Geschmack von den enthaltenen Gewürzen vielfältige positive Gefühle aus. Sie wärmen, regen die Verdauung an, wirken antibakteriell und angeblich auch aphrodisierend.

Klingt gut, aber ... Viele Fertigprodukte (insbesondere Kinderpunsche) enthalten bis zu 11 Zuckerwürfel pro Becher. Picksüß also. Häufig wird für die Zubereitung billiges Cassia-Zimt verwendet. Es enthält Cumarin, einen Stoff, der Leberschäden verursachen kann und im Verdacht steht, Krebs auszulösen. Hochwertiges Ceylon-Zimt wäre die bessere Alternative. Der Alkoholgehalt ist mit 9–10 % bei Glühwein und 5–10 % bei Punsch beträchtlich. Was manche allerdings zu ignorieren scheinen: Der prozentuelle Anteil der Autounfälle unter Alkoholeinwirkung ist in der Punschzeit am höchsten.<sup>1</sup> Dank der hohen Zucker- und Alkoholgehalte liefert ein Viertelliter fertiger Glühwein satte 200–250 kcal, Punsch sogar bis zu 350 kcal. Eine „leichtere“ Variante des Wintergetränks, die aber mindestens so glücklich macht, ist einfach selbst zubereitet: rd. 500 ml Wein und den Saft einer Orange mit 1 Ceylon-Zimtstange, 2 Gewürznelken, etwas Kardamom, Koriander und Sternanis erhitzen (nicht kochen!), mit Honig nach Geschmack süßen. Für die alkoholfreie Variante statt Wein roten Saft oder Früchtetee verwenden.

Punsch und Glühwein gehören bei vielen zu Weihnachten, wie Lebkuchen und Vanillekipferl. Warum man sich aber mit Vorliebe dichtgedrängt in die eisige Kälte stellt, um sich dann mit Unmengen von allzu süßem, häufig minderwertigem Alkohol wieder aufzuwärmen, bleibt allerdings ein Mysterium. Und damit passt es ja wohl wieder zu Weihnachten ...

Rosemarie Zehetgruber, *gutessen consulting*

<sup>1</sup> VCÖ, Presseaussendung vom 23. 11. 2007