



#easyfoodbw: Zielgruppengerechte, außerschulische Ernährungsbildungsangebote für junge Erwachsene

MAREN ANN-KATHRIN JAKOB • LENA STROM • DR. BEATE SCHEUBREIN • DR. SILKE BARTSCH

Das Projekt #easyfoodbw zeigt, wie sich zielgruppengerechte, außerschulische Ernährungsbildungsangebote für junge Erwachsene in Ausbildung mit der Personamethode gestalten lassen. Diese stellt Menschen mit ihren Voraussetzungen und Interessen im Sinne des Food-Literacy-Ansatzes in den Mittelpunkt.

Bereits die Nationale Verzehrstudie II (MRI 2008) verdeutlicht, dass Ernährungswissen und „Kochfertigkeiten“ ungleich in der Bevölkerung verteilt sind. Parallel verändert sich der Essalltag und die Anforderungen an den Einzelnen steigen, ohne dass die Grundbildung „Ernährung“ über die Institutionen gesichert wäre (Bartsch et al. 2013; Bartsch, Methfessel 2016). Das betrifft vor allem junge Erwachsene (Kolpatzik, Zaunbrecher 2020).

Um dieser Entwicklung zu begegnen, beauftragte das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR) 2019 das Landeszentrum für Ernährung (Landeszentrum) damit, ein Programm für junge Erwachsene in Ausbildung zu entwickeln. In Zusammenarbeit mit Landwirtschaftsämtern in Baden-Württemberg sowie wissenschaftlicher Be-

gleitung durch die Duale Hochschule Baden-Württemberg, Heilbronn (DHBW) und fachdidaktische Beratung durch die TU Berlin entstand das Konzept für #easyfoodbw.

Das Pilotprojekt zeigt einen möglichen Weg, junge Erwachsene auf ihrem Weg

zu einem selbstbestimmten, verantwortungs- und genussvollen Essalltag zielgruppengerecht zu unterstützen.

Food Literacy junger Erwachsener

Junge Erwachsene befinden sich in der Umbruchphase der »Verselbstständigung«, meist begleitet von Berufsausbildung oder Studium. Alle haben am Ende ihrer Jugendzeit zahlreiche alters-typische Entwicklungsaufgaben zu be-

Food Literacy

(Bartsch et al. 2013; Heseke et al. 2005; Vidgen, Gallegos 2014)

Der Begriff „Food Literacy“ beschreibt eine Schlüsselkompetenz, die zu einem selbstbestimmten, verantwortungs- und genussvollen Essalltag befähigt. Selbstbestimmung und Verantwortung im Essalltag verlangen danach, Fragen zur eigenen Gesundheit, zu Nachhaltigkeit und Budget, zu Zusammenhängen in der globalen Lebensmittelproduktion sowie zum Wert von Lebensmitteln zu reflektieren. Lernanlässe bieten dabei alltägliche, essenbezogene Handlungen, etwa die Planung von Mahlzeiten, Einkauf, Zubereitung, Nachbereitung oder die Mahlzeit selbst.

„Food Literacy“ ist Grundbildung, der Begriff taucht aber meist im Kontext der Erwachsenenbildung auf. Da sich „Food Literacy“ nicht ausschließlich auf die Vermittlung einer gesundheitsfördernden Ernährung konzentriert, bietet sie eine Vielzahl an Zugangsmöglichkeiten – auch für Menschen, die sich sonst nicht für Ernährung interessieren.

wältigen. Deshalb ist aus entwicklungspsychologischer Sicht von der „Rush-hour“ die Rede (Freund, Nikitin 2018). Die Aufgaben ergeben sich unter anderem aus der Ablösung vom Elternhaus, die aufgrund von Qualifikationsprozessen oft mit räumlicher Distanz zu den Eltern verbunden ist. Gemäß der Shell-Jugendstudie 2019 leben von den 18- bis 21-Jährigen noch zwei Drittel bei den Eltern oder einem Elternteil, bei den 22- bis 25-Jährigen ist es nur noch ein Drittel (Albert et al. 2019). Spätestens mit dem Auszug müssen junge Erwachsene Verantwortung für sich selbst, ihr Budget, ihren Tagesablauf und ihre Ernährungsversorgung übernehmen. Wie das gelingt, hängt auch von ihrer Ernährungskompetenz ab. Die repräsentative AOK-Studie (Kolpatzik, Zaunbrecher 2020) untersuchte die Ernährungskompetenz der Bundesbürger mittels Fragebogen und Wissenstest. Der Begriff „Food Literacy“ wird in der AOK-Studie mit Vidgen und Gallegos (2014) sehr eng gefasst und ist sehr pragmatisch auf Zubereitungs Kompetenzen ausgerichtet (Kolpatzik, Zaunbrecher 2020). Die Ernährungskompetenz von 63 Prozent der 18- bis 24-Jährigen gilt in der AOK-Studie (2020) als „problematisch“ oder „inadäquat“. Insgesamt schneiden junge Frauen besser ab als junge Männer, was nicht überrascht. So leisten nach wie vor überwiegend Frauen die Essensversorgung der Haushaltsmitglieder, was dazu führt, dass auch Zubereitungs Kompetenzen – als Teil der Food Literacy – geschlechterspezifisch unterschiedlich stark von den Eltern gefördert werden (Bartsch 2008b). Es ist in erster Linie die Mutter, die ihren Kindern das „Kochen“ beibringt (Rößler-Hartmann 2007; Brombach et al. 2014). 59 Prozent der Frauen und 42 Prozent der Männer ist es jedoch laut BMEL-Ernährungsreport (2021) wichtig, dass das Essen einfach und schnell zuzubereiten ist. Das begünstigt den Trend zu Convenience-Produkten und zur Inanspruchnahme von Lieferdiensten. 52 Prozent der Haushalte kochen täglich, 30 Prozent mehrmals wöchentlich (BMEL 2021). Zudem nimmt mit steigendem Alter der jungen Leute die Anzahl der gemeinschaftlich eingenommenen Familienmahlzeiten ab (Bartsch 2008a; Mensink et al. 2020). Diese Entwicklungen reduzieren die Anzahl potenzieller

Leitmotive des Pilotprojekts #easyfoodbw

- #easyfoodbw ist ein Angebot, das fernab von Zwang, Verpflichtung oder Dogmen lebensweltorientierte Impulse im Sinne einer gesundheitsfördernden und nachhaltigkeitsorientierten Ernährung bei jungen Erwachsenen setzt. Die Angebote sollen attraktiv sein, spielerisch gemeinsam erarbeitet werden und zur Reflektion einladen.
- Die Teilnehmenden stehen mit ihrer Expertise im Mittelpunkt der Veranstaltungen. Diese sind inhaltlich so konzipiert, dass genügend Freiraum bleibt, um auf die Teilnehmenden gegebenenfalls auch individuell einzugehen.
- Durch offene Meinungsumfragen erfahren die Dozierenden mehr über Gewohnheiten und Gedanken der jungen Menschen. Die Lehrenden nehmen sich mit ihrer eigenen Meinung zurück und hören zu. Alle Äußerungen und Meinungen werden ernst genommen, keine Ernährungskultur oder -weise hervor gehoben. Auch gibt es keine öffentliche Korrektur oder Berichtigung der geäußerten Meinungen; vielmehr sollen Rückfragen Anreize zum Reflektieren setzen.
- Die Impulse sind so ausgewählt, dass sie für die jungen Erwachsenen individuell bedeutsam und im Alltag anschlussfähig sind. Die Lernenden können selbstbestimmt aus den Angeboten auswählen.
- Bei allen Events wird über die Zubereitungspraxis handlungsorientiert das notwendige Wissen für den exemplarisch gewählten Fokus erworben.

Lernanlässe für Kinder und Jugendliche im privaten Raum. Deshalb ist die wenig ausgeprägte Food Literacy junger Erwachsener auch ein Ergebnis des sich wandelnden Essalltags in Familien (Bartsch 2008a; Rößler-Hartmann 2007). Dieses Defizit können Schulen – aufgrund der institutionell unzureichend verankerten Ernährungs- und Verbraucherbildung – kaum auffangen (Bartsch et al. 2013; Hesecker et al. 2018; Lührmann 2019). Ernährungskompetenz bleibt individuell motivierten Anstrengungen überlassen. So ist es naheliegend, dass mit steigendem Handlungsbedarf der Druck auf die öffentlichen Institutionen zunimmt. Für sie stellt sich vor allem die Frage, wie junge Erwachsene über die Schule hinaus überhaupt (noch) mit Ernährungsbildungsthemen erreichbar sind.

Pilotprojekt #easyfoodbw

Das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg reagierte und beauftragte 2019 das Landeszentrum, ein „Konzept zur Vermittlung einer nachhaltigen, genussvollen und gesundheitsfördernden Ernährung für junge Erwachsene in Ausbildung“ zu entwickeln. Das im selben Jahr gegründete Landeszentrum für Ernährung hat die Aufgabe, in den Bereichen Ernährungsinformation, Ernährungsbildung und Gemeinschaftsverpflegung Orientierung für eine bedarfsgerechte Ernährung zu geben. So entstand mit wissenschaftlich-methodischer Unterstützung durch Vertre-

terinnen des Studiengangs BWL-Food Management der DHBW Heilbronn das Projekt #easyfoodbw zur alltagsnahen Förderung der Ernährungskompetenz junger Erwachsener.

Das Projekt befindet sich seit Frühjahr 2019 in der Pilotphase, aufgrund der Pandemie dauert diese Phase an.

Konzept

Das Pilotprojekt umfasst drei „Koch-events“ und einen Instagram-Kanal (@ernaehrung_bw). Der Social-Media-Kanal wird vom Landeszentrum betreut. Er soll jungen Erwachsenen auch losgelöst von den Präsenzveranstaltungen Zugang zu wissenschaftlich gesicherten und zielgruppengerecht aufbereiteten Ernährungsinformationen bieten. Die drei Kochevents nehmen unterschiedliche Ernährungsthemen in den Fokus:

- **#coffeebreak:** Powerful breakfast – was braucht es wirklich?
Fokus: Frühstück und Zwischenmahlzeiten, Leistungsfähigkeit im Alltag
- **#lunchbreak:** High protein, organic, glutenfree – Tops & Flops bei Ernährungstrends.
Fokus: Mittagessen, Ernährungs- und Foodtrends
- **#dinnerwithfriends:** Sustainable food – wie geht das?
Fokus: Abendessen, nachhaltige Ernährung

Die drei Fokusthemen leiten sich aus dem dazu durchgeführten Personal-Workshop ab.



Die Arbeitswelt und der Zugang über die kooperierenden Unternehmen erleichtern den Kontaktaufbau mit den jungen Menschen.

● **Info.** Der Persona-Ansatz bezieht über die in Zielgruppenanalysen klassischerweise berücksichtigten soziodemografischen Kriterien hinaus auch Vorwissen, Interessen und Herausforderungen ein. Personas tragen damit der Vielfalt innerhalb einer zunächst ausschließlich soziodemografisch definierten Zielgruppe Rechnung (Kirchem, Waack 2021).

Im Ergebnis kristallisierten sich für die Zielgruppe „junge Erwachsene“ drei fiktive Personaprofile heraus (**Übersicht 1**). Sie standen stereotyp und damit stellvertretend für die gesamte Zielgruppe im Entwicklungsprozess der Veranstaltungen Modell.

Alle drei Eventkonzepte sind so modelliert, dass sie die gesamte Zielgruppe adressieren. Dafür stellen sie die Teilnehmenden mit ihren Fragen, Erlebnissen und Interessen in den Mittelpunkt. Auch Meinungsumfragen und die gemeinsame Zubereitungspraxis bieten vielfältige Gesprächsanlässe. Die Konzepte sehen dafür inhaltlich und zeitlich ausreichend Raum vor.

Zielgruppenansprache

Im Rahmen der #easyfoodbw-Konzeption stellte sich die Frage nach einer geeigneten Form der Zielgruppenansprache. Die Persona liefern Anhaltspunkte

(Kirchem, Waack 2021). So zeigte sich im Workshop, dass die Veranstaltungen im Idealfall in Gemeinschaft Gleichaltriger und an einem vertrauten Ort stattfinden sollten. Daher wurden zwei Veranstaltungen so konzipiert, dass sie direkt in einem Ausbildungsbetrieb oder einer Berufsschule durchgeführt werden können. Dort erfolgte auch ganz unkompliziert der Erstkontakt. Das dritte Veranstaltungskonzept trägt den Herausforderungen der Pandemie Rechnung und findet als Online-Live-Kochevent statt.

Durchführung

In der Pilotphase 2019 nahmen insgesamt 62 Personen, verteilt auf drei Termine, an der Präsenzveranstaltung #coffeebreak teil. Alle drei Veranstaltungen fanden in Unternehmen des produzierenden Gewerbes in Baden-Württemberg statt. Aufgrund der hier zu erlernenden Berufe waren 66 Prozent der Auszubildenden junge Männer. Die Unternehmen wurden jeweils vom örtlichen Landwirtschaftsamt an-

gesprochen und über das kostenfreie Angebot informiert. Die Auswahl der Teilnehmenden erfolgte – innerhalb der vorgegebenen Zielgruppe – durch die Betriebe selbst, diese stellten auch den Veranstaltungsraum bereit und beteiligten sich teilweise an den Warenaufwendungen. Ernährungsfachkräfte der Landwirtschaftsämter führten die Veranstaltungen durch. Der Ablauf folgte dem #easyfoodbw-Konzept. Die Zubereitungspraxis wurde mit gemeinsam erarbeiteten Wissensbausteinen verknüpft. Die Interaktivität lässt sich durch Methoden wie die „Positionslinie“ oder die „Vier-Ecken-Methode“ fördern (Scholz 2020). Im Anschluss an die Zubereitung wurden die selbst zubereiteten Pausensnacks gemeinsam verzehrt. Insgesamt stand ausreichend Zeit zur Verfügung, um anlassbezogen ins Gespräch zu kommen und Rückfragen an die Dozierenden zu stellen.

Evaluation der Pilotveranstaltungen

Alle Veranstaltungen wurden von der DHBW evaluiert, um das Projekt iterativ und partizipativ mit dem Landeszentrum weiterzuentwickeln. Die Evaluation erfolgte überwiegend qualitativ durch leitfadengestützte Kleingruppeninterviews im Anschluss an die Veranstaltungen. Quantitative Einblicke gewährten mit einem Fragebogen bedruckte Tischsets, die an den Essplätzen auslagen und freiwillig ausgefüllt werden konnten. Die Rücklaufquote betrug rund 89 Prozent. Die Ergebnisse sind nicht repräsentativ.

Ergebnisse

89 Prozent der Teilnehmenden beurteilten die Pilotveranstaltung gut oder sehr gut. Im Fragebogen wurden vor allem der Workshop-Charakter, der Spaß am gemeinsamen Lernen und der Geschmack der selbst zubereiteten Snacks positiv hervorgehoben. In einem der In-

Übersicht 1: Auszug aus den Personaprofilen (Landeszentrum für Ernährung)

Persona 1	Mäßiges Vorwissen und Interesse an Ernährungsthemen, funktionales Verständnis von Essen, Geschmack steht im Vordergrund
Persona 2	Mittleres Vorwissen und Interesse an Ernährungsthemen, trendgetrieben, Essen als Mittel zur Steigerung der Leistungsfähigkeit
Persona 3	Ausgeprägtes Vorwissen und Interesse an Ernährungsthemen, reflektiert kritisch, nachhaltigkeits- und genussorientiert

Interviews sprachen die Teilnehmenden von einer gelungenen Kombination aus „theoretischem Warm-up und Selbermachen“. Immer wieder wurde auch der Wunsch nach mehr Input zu Ernährungsfragen laut, was auf das Interesse der Teilnehmenden hinwies. Von den elf Prozent, die der Veranstaltung die Note „befriedigend“ gegeben hatten, begründete knapp die Hälfte ihre Bewertung mit einer nicht ausreichenden „Vermittlung theoretischer Inhalte“. Die Teilnehmenden beschäftigte dabei vor allem die Frage nach dem Gesundheitswert der eigenen Ernährungsweise. „Wenn ich das oder jenes esse, dann habe ich die oder die Nährstoffe aufgenommen“, wollte eine Teilnehmerin wissen; ein Teilnehmer sagte: „Ich wünsche mir mehr Informationen und Richtlinien, zum Beispiel zu Mengen.“ In den Interviews zeigte sich, dass nur ein Bruchteil der Befragten für sich selbst in Anspruch nimmt, im Alltag „gesund“ zu essen.

Als Erfolg ist anzuerkennen, dass es offensichtlich gelungen ist, die Neugier der Teilnehmenden an der Thematik zu wecken wobei sich die Teilnehmer nicht weniger interessiert zeigten als die Teilnehmerinnen. Die Themenvielfalt der im Rahmen der Evaluation dokumentierten Dialoge unterstreicht dabei die Bedeutung des Persona-Ansatzes, etwa bei den antizipierten Interessen. Dadurch konnten Erkenntnisse in die Projektkonzeption einfließen, die über die klassischen, eine Zielgruppe beschreibenden, soziodemografischen Faktoren hinausgingen.

Als Hinderungsgrund für eine von den Teilnehmenden gewünschte „gesunde“ Ernährung im Alltag nannten die jungen Erwachsenen die eigene Bequemlichkeit und mangelnde Zeit, zum Beispiel „zum Gemüse schnippeln“, gefolgt von fehlender Küchenausstattung und zu geringem Budget. So greifen sie in den Arbeitspausen dann doch zu Fleischkäse-Brötchen oder „süßen Teilchen“, die in den Kantinen und Kiosken der Unternehmen bequem und für wenig Geld erhältlich sind.

Eine so ausgestaltete Ernährungsumgebung ist ungünstig, sie kann den Erfolg des Projektes durchaus unterlaufen. Um den Bildungserfolg abzusichern, sollte daher die Kontexteinbettung mitgedacht werden. Es bedarf entsprechender förderlicher Verhältnisse, um

nachhaltiges ernährungsbezogenes Lernen zu ermöglichen.

Im Fall von #easyfoodbw sind perspektivisch Anknüpfungspunkte zur betrieblichen Gemeinschaftsverpflegung in Betracht zu ziehen (Winkler et al. 2020).

Die Mehrheit (85 %) der Teilnehmenden würde wieder an einer vergleichbaren Veranstaltung teilnehmen. Allerdings wurde in den Interviews deutlich, dass diese Aussage nur dann zutrifft, wenn die Veranstaltung erneut im Betrieb stattfinden würde. Sofern sie außerhalb der Arbeitszeit oder an einem anderen Ort (z. B. in der Lehrküche eines Landwirtschaftsamtes) stattfinden würde, würde die Zustimmung zurückgehen. Herausforderungen für die jungen Erwachsenen sind „Zeit, Geld und Entfernung – 15 Kilometer wären schon zu weit“, sagte eine Teilnehmerin.

● **Info.** Die Arbeitswelt und der Zugang über die kooperierenden Unternehmen sind offensichtlich der Türöffner zu dieser – themenbedingt – als schwer erreichbar geltenden Zielgruppe.

Institutionen wie das Landeszentrum sind dabei abhängig von der Kooperationsbereitschaft der Betriebe. Die am Pilotprojekt beteiligten Unternehmen zeigten sich offen, kooperativ und begeistert.

Fazit

#easyfoodbw ist ein vielversprechendes Konzept zur Verbesserung der Food Literacy junger Erwachsener in Ausbildung. Der Erfolg des Projekts wurde vor allem durch seine Ansiedlung im Ausbildungsunternehmen ermöglicht: Der Teilnahmeaufwand war minimal und die kritische Phase des Erstkontaktes überbrückt.

Die Evaluation der Pilotveranstaltungen deutet darauf hin, dass vielen jungen Menschen durchaus bewusst ist, dass sie (zu) wenig über eine bedarfsgerechte Ernährung wissen und (zu) wenig Zubereitungs Kompetenzen haben, um unabhängig handeln zu können. Nichtsdestotrotz waren kaum Teilnehmende bereit, persönliche Ressourcen zu investieren, um etwa privat einen Kochkurs zu besuchen. Diese Ambivalenz könnte eine

Frage der Priorisierung sein: Aufgrund der alterstypisch zahlreichen Veränderungen und Herausforderungen im Leben der jungen Erwachsenen scheinen Ernährungsfragen eher in den Hintergrund zu rücken. Der Anstoß, sich mit dem Essalltag zu beschäftigen, muss daher – wie im Falle von #easyfoodbw – durch aufsuchende Bildungsarbeit und ein zielgruppengerechtes Angebot geschehen.

● **Info.** Zielgruppengerechte Ernährungsbildung im Sinne des Food-Literacy-Ansatzes stellt den Teilnehmenden in den Mittelpunkt und ist dabei wenig normativ. Sie geht von Alltagsfragen der Teilnehmenden aus, die durch die fachliche Expertise der Dozierenden geklärt werden; auch eventuelle Widersprüche lassen sich so praxisnah thematisieren.

Diese Art der Ernährungsbildung geht – je nach Gruppengröße – mit hohen Anforderungen an die Dozierenden einher, wobei diese – anders als Lehrkräfte – in der Regel nicht pädagogisch ausgebildet sind. Nicht zuletzt deshalb soll, trotz der ersten Projekterfolge von #easyfoodbw, nochmals auf die wünschenswerte Verankerung der Ernährungs- und Verbraucherbildung in der schulischen Allgemeinbildung, die alle erreicht und die Basis für das lebenslange Lernen liefert, hingewiesen werden (Bartsch et al. 2013; Hesecker et al. 2005). ●

Weitere Informationen:

- www.landeszentrum-bw.de
- Instagram: @ernaehrung_bw

>> Die Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnis“ als kostenfreie pdf-Datei. <<



FÜR DAS AUTORENTEAM

Maren Ann-Kathrin Jakob ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg am Standort Heilbronn. Hier beschäftigt sie sich in Lehre und Forschung mit der Foodbranche. Sie promovierte an der TU Berlin zum Lebensmittel-Wegwerfverhalten bei jungen Erwachsenen.

Maren Ann-Kathrin Jakob

Duale Hochschule Baden-Württemberg, Heilbronn
Studiengang BWL-Food Management
Bildungscampus 4, 74076 Heilbronn
maren.jakob@heilbronn.dhbw.de