

Niedersächsischer LandFrauenverband Hannover e.V.
Elisabeth Brunkhorst, Vorstandsmitglied NLV

Lebensmittel verwenden statt verschwenden – LandFrauenprojekte zur Verbraucherbildung

**Vortrag im Rahmen der Veranstaltung: „Nein zur
Lebensmittelverschwendung! Wertschätzen statt wegwerfen“ am
10.9.2015 in Hannover**

Irritierte Blick der LandFrauen – wie Rezepte zur Resteverwertung? Da gibt es keine Rezepte. Ein Blick in den Kühlschrank und man weiß was da ist und daraus wird was gemacht. Was voraussetzt das man eine gewisse Grundkenntnis hat was Lebensmittel und deren Zubereitung angeht.

Der Grund warum wir diesen Aufruf gestartet haben ist ganz klar.

Es werden zu viele Lebensmittel weggeworfen und vernichtet – die Daten und Fakten hierfür sind hinlänglich bekannt. Daraus resultiert ein erheblicher Handlungsbedarf für alle Beteiligten der Wertschöpfungskette: Erzeuger, Verarbeitung, Handel und vor allem die Privathaushalte mit Menschen aller Altersgruppen.

Hier setzen die LandFrauen an und fordern bundesweit ein eigenständiges Unterrichtsfach ‚Alltags- und Lebensökonomie‘. Bis dieses Ziel erreicht ist, gehen LandFrauen den Weg der vielen kleinen Schritte, um ihren Beitrag zur einer ausgewogenen Ernährung zu leisten.

Wert- ‚schätzen‘ kann man nur, wenn man den Wert auch kennt. Das gilt besonders für Lebensmittel. Aus diesem Grund führen LandFrauen Projekte für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu den unterschiedlichen Aspekten einer ausgewogenen Ernährung durch.

Zu den Zielen der verschiedenen Maßnahmen zählen:

- Die Kinder werden mit den Grundnahrungsmitteln vertraut gemacht und erfahren saisonale und ökologische Vorteile regionaler Lebensmittel-erzeugung. Warum schmeckt die Erdbeere im Sommer so viel besser als in Winter und ist auch noch soviel günstiger!
- Die Kinder lernen, wo und wie die verschiedenen Lebensmittel angebaut bzw. erzeugt und verarbeitet werden. Fragen sie mal Kinder wo werden unsere Lebensmittel angebaut. Demnach findet laut einiger Kinder der Hauptanbau unser LM im Supermarkt statt. Kartoffeln wachsen in Tüte, Salat wächst im Gemüseregal, Milch kommt aus dem Tetrapak.
Nach diesen Antworten war manch ein Lehrer sprachlos!

- Die Kinder erhalten Grundkenntnisse einer gesunden Ernährung in Verbindung mit der Vermittlung von Alltagskompetenzen. Zusammen kochen und Essen ist vielen Kinder nicht mehr bekannt. Tischkultur ist oft ein Fremdwort. So ist es für viele Kinder ein Highlight den Umgang mit Küchengeräten oder einem Messer zu lernen, selber einen Teig kneten oder eine Suppe kochen.
- Die Kinder lernen die Wertigkeit von Lebensmitteln kennen und lernen darüber hinaus, wie sie die Verschwendung von Lebensmittel vermeiden bzw. reduzieren können - aus Altbackenem Brot kann man leckere Croutons für einen Salat machen, aus einer schon etwas älteren Banane einen tollen Milchshake usw...

Zu den Projekten gehören u.a.: ‚Kochen mit Kindern‘ ‚Landwirtschaft für kleine Hände‘ ‚Jahresthema Lebensmittel verwenden statt verschwenden‘, ‚Transparenz schaffen‘.

Kochen mit Kindern/ ‚Transparenz schaffen‘

Seit nunmehr 10 Jahren bieten die beiden LandeslandFrauenverbände das Projekt ‚Kochen mit Kindern‘ als Aktionstage in Grundschulen an.

Gestartet haben wir mit dem Thema ‚Milch macht alle Kinder munter‘, es folgten ‚Gerichte mit der tollen Knolle‘, ‚Kernig, knackig und Gesund – Getreide, ein Tausendsassa‘, ‚Obst und Gemüse, die Fitmacher‘. 2012 haben wir das Angebot erweitert um das Thema: ‚Lebensmittel verwenden statt verschwenden‘

Mittlerweile sind rund 170.000 Kinder in den Aktionstagen an eine gesunde Ernährung herangeführt worden: kindgerecht, mit allen Sinnen und praxisnah.

Wir spüren, den Kindern macht es Spaß, sie erleben kleine Erfolge und sie nehmen grundlegendes Basiswissen mit nach Hause.

Die selbstgemachte Butter im Unterricht kommt zu Hause in den Kühlschrank mit einer Notiz dran „Meins“

Jährlich werden etwa 600 Aktionstage durchgeführt. Waren es zu Beginn des Projektes vorrangig die LandFrauen, die auf die Schulen zugehen, hat sich die Sinnhaftigkeit des Projektes schnell herumgesprochen, so dass nun die Schulen auf die Vereine zugehen und die Aktionstage nachfragen.

Was passiert an den Aktionstagen?

Ein Aktionstag wird von jeweils 2 qualifizierten LandFrauen bestritten. Innerhalb von einen Vormittag vermitteln die LandFrauen folgende Inhalte:

Beispiel: Lebensmittel verwenden statt verschwenden

- Daten und Fakten zur Lebensmittelverschwendung in Deutschland
- Warum werden so viele Lebensmittel weggeschmissen?
- Was kann jeder Einzelne tun, um die Verschwendung zu verringern
Was bedeuten Lebensmittelkennzeichnung,
- Kochpraxis: was können wir aus Resten zaubern

Der Ablauf ist bei allen Themen ähnlich: Theorie und Kochpraxis sind eng miteinander verzahnt, das gemeinsame Essen ist ein Höhepunkt und auch der Abwasch gehört einfach dazu.

Die Schüler erhalten passend zum jeweiligen Thema ein Rezeptheft mit einfach nachzumachenden Rezepten für zuhause. Selbst die Theorie ist nicht trocken, sondern wird altersgerecht mit Übungen, Rätseln, Arbeitsblättern, etc. lebendig und spannend vermittelt.

Im Vorfeld der Aktionstage wird gemeinsam mit den Lehrern und Eltern abgeklärt, ob es Allergien gibt, ob spezielle Krankheiten vorliegen oder kulturbedingte Verzehrgeohnheiten berücksichtigt werden müssen..

Die beteiligten LandFrauen haben hauswirtschaftliches Grundwissen und werden in Basisschulungen (16 Ust) und mehreren Aufbauschulungen qualifiziert.

Damit sie einen Eindruck bekommen was bei so einer Basisschulung für die Frauen auf dem Stundeplan steht hier ein paar Punkte:

- Einführung in Gesamtkonzept
- Grundlagen der Ernährungs- und Gesundheitserziehung von Kindern
- Ernährungsverhalten und Sozialisation
- Woher kommen unsere Lebensmittel
- Fastfood, Fingerfood und Co: was ist empfehlenswert?
- Essstörungen bei Kindern
- Lebensmittel und Mundhygiene

Inhalte der Aufbauschulungen sind:

- Unterrichtskonzept: Kochen mit Kindern zu den unterschiedliche Themen
- Methoden und Inhalte
- Detailplanung für die Praktische Umsetzung

- Inhalte der Aufbauschulungen für die 6.Klassen sind:
- **Fakten und Zahlen** zur Lebensmittelverschwendung in Deutschland
 - Schwerpunkt **Lebensmitteleinkauf** (Fehlkäufe vermeiden, Bedarfsgerechte **Mengen** einkaufen (muss ich wirklich diese xx/ *Packung kaufen* – Portionen richtig berechnen, Speisenplanung, Einkaufszettel, Lebensmittelkennzeichnung, Was steht auf dem **Etikett?** **Mindesthaltbarkeitsdatum/Verfallsdatum**, Mengenangaben Schwerpunkt **Lagerung/Vorratshaltung** (*Lagerung im Kühlschrank, Kühlzonen im Kühlschrank – was wird wo gelagert, Schwerpunkt **Lebensmittelverderb**: Ursachen für den Lebensmittelverderb (Woran sind verdorbene Lebensmittel zu erkennen? Mit allen Sinnen, Wann sind Lebensmittel ungenießbar? Schwerpunkt **Resteverwertung**: (Möglichkeiten Reste zu verwerten, Rezeptideen zur Resteverwertung)*)

Ein ähnlich gelagertes Projekt läuft über ‚Transparenz schaffen‘: die Grundinhalte sind wie bei ‚Kochen mit Kindern‘: ergänzend erleben die Kinder eine altersgerechte Führung auf einem landwirtschaftlichen Betrieb.

aid- Ernährungsführerschein (im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung)

Ebenso interessant ist der ‚aid- Ernährungsführerschein- Mit diesem Projekt hat der aid ein ausgearbeitetes Unterrichtskonzept für die dritte Klasse entwickelt, bei dem der praktische Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten im Mittelpunkt steht. In sechs bis sieben Doppelstunden bereiten die Schülerinnen und Schüler leckere Salate, fruchtige Quarkspeisen und andere kleine Gerichte zu – und das alles im eigenen Klassenzimmer.

Spielerisch lernen die Kinder wichtige Küchentechniken, Hygieneregeln und die aid-Ernährungspyramide kennen. Doch vor allem sollen sie Lebensmittel mit allen Sinnen wahrnehmen und Spaß haben am Selbermachen, am Experimentieren und am gemeinsamen Essen. Das Projekt lebt davon, dass die Schülerinnen und Schüler in jeder Einheit das wiederholen und üben, was sie in den vorangegangenen Stunden gelernt haben, aber zusätzlich auch etwas Neues erfahren. Auf diese Weise nimmt die Selbstständigkeit der Kinder zu und sie entwickeln Routinen.

Am Ende des Projekts stehen ein schriftlicher Test und eine praktische Prüfung. Hier können die Kinder zeigen, was sie gelernt haben: Sie bewirten ihre Gäste mit einem kalten Büfett.

Als Bestätigung für die gewonnene Küchenkompetenz bekommt jedes Kind ein persönliches Führerscheindokument mit Passbild und Schulstempel.

Ursprünglich wurde das Unterrichtsmaterial des aid-Ernährungsführerschein auf die Umsetzung durch Lehrerinnen und Lehrer ohne besondere Qualifikationen in Hauswirtschaft oder Ernährung zugeschnitten.

Ein Erfolgsprojekt wurde es, als der Deutsche LandFrauenverband das Konzept mit LandFrauen als bundesweites Konzept umgesetzt hat. 356 Hauswirtschafterinnen, Hauswirtschaftsmeisterinnen und Ökotrophologen wurden gezielt für den aid-Ernährungsführerschein qualifiziert und setzen diesen seit 2007 durch.

Bilanz bis heute: 175.079 Kinder die allein durch die LandFrauen im Rahmen der dlV-Projekte den Führerschein gemeistert haben

Der aid-EF ist so konzipiert, dass er im Klassenzimmer durchgeführt werden kann, das macht es für die Schulen relativ einfach- das Material ist komplett ausgearbeitet.

Seit Mai 2013 wird ein abgewandeltes Projekt erprobt: die SchmExperten *(5./6. Klasse weiterführende Schulen, alle Schulformen): mit 25 qualifizierten LandFrauen*

Bilanz bis heute: 4050 Kinder, 107 Schulen

Die SchmExperten (Das Kunstwort setzt sich aus den Wörtern Schmecken, Experimentieren und Experte werden zusammen. wurden vom aid infodienst als Baustein zur Ernährungs- und Verbraucherbildung für 5. und 6. Klassen konzipiert.

Bei diesem Projekt steht das eigenverantwortliche Erarbeiten im Vordergrund: Kooperative Lernformen, SinnExperimente, Forscherfragen und andere didaktische Methoden fördern spielerisch den angestrebten Kompetenzzuwachs.

Kernstück ist die Zubereitung kleiner kalter Gerichte, von saftigen Power-Sandwiches, bis hin zu Prima-Pasta-Salaten. Durch den praxisorientierten Ansatz werden zudem weitere Aspekte rund um das Thema Essen und Trinken wie Warenkunde und Lebensmitteleinkauf, Hygiene, Arbeitskultur bis hin zur Esskultur beleuchtet.

Beide genannten Projekte werden/wurden im Rahmen von IN FORM durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert (z. T. *eigenständige Ko-Finanzierung erforderlich*)

Weitere Projekte

Die drei genannten Beispiele sind die größten Projekte, die landes- bzw. bundesweit durchgeführt werden.

Doch es gibt weitaus mehr Aktivitäten, die an dieser Stelle längst nicht alle aufgezählt werden können.

LandFrauen bieten darüber hinaus zahlreiche Koch- und Haushaltskurse an: u.a. auch für Jugendliche und junge Erwachsene. Die speziellen Angebote z.B. unter dem Motto: ‚Ohne Mama klappt es auch –Tipps für junge Erwachsene auf dem Weg ins selbständige Leben‘ oder ‚Kochen und Backen mit Happy End‘ – werden gerne von der Zielgruppe angenommen, weil auch sie praxisnah, lebendig und zielgruppengerecht angeboten werden.

Finanzierung

Bei allen Projekten spielt immer die Frage der Kosten und der Finanzierung eine Rolle. Und eines sei hervorgehoben: ein Großteil erfolgt ehrenamtlich. Dennoch entstehen Kosten: für den Aufwand der LandFrauen, für Qualifizierungen, für Lehr- und Lernmaterial, für Sach- und Koordinationskosten und.....

Dank der Unterstützung z.B. vom Nds. Landwirtschaftsministerium (Kochen mit Kindern) und vom Bundeslandwirtschaftsministerium (aid-Ernährungsführerschein) können diese und ähnliche Projekte stattfinden. Doch diese Mittel reichen nicht: wir freuen uns über jede Spende und jede Zuwendung – denn nur die gewährleisten, dass es von Jahr zu Jahr weitergeht. Leider sind nur wenige Schulen bereit oder es fehlen die finanziellen Mittel, etwas für die Aktionstage zu leisten. Aber auch das Ehrenamt hat seine Grenzen.

Neben der Finanzierung gibt es weitere Hindernisse, die die LandFrauen in der Regel bravourös überwinden: viele Schulen haben keine Küchen mehr und die LandFrauen müssen das gesamte Equipment mitbringen: jeder Topf und jede Schüssel, jeder Löffel und Messbecher.

So ein Kombi hat schon einen ordentlichen Kofferraum – hierfür muss ich sagen war meiner völlig ausgeschöpft.

Und alle Gerichte werden dann im Klassenraum zubereitet. Zum Teil bringen die Kinder ihr eigenes Besteck, Becher und Teller mit, aber auch daraus machen die LandFrauen eine Tugend: die Schüler lernen mitzudenken und eigene Verantwortung zu übernehmen.

Erfolgsfaktoren der Projekte

Auch wenn es das eine oder andere Hindernis gibt, die LandFrauen nehmen diese als Herausforderung. Und sicher gehen die Projekte nicht in die Tiefe, aber:

Wir erleben die große Begeisterung, mit der die Kinder die Informationen aufsaugen und vor allem die Praxis erleben. Für viele Kinder ist es das erste Mal, dass sie selber etwas kochen oder backen dürfen und können. Die positiven Erfahrungen schaffen ein positives und objektives Bewusstsein gegenüber heimischen Lebensmitteln und ausgewogener Ernährung. Und das bleibt haften.

Ein weiterer Erfolgsfaktor besteht darin, dass die Schulen es sehr begrüßen, wenn jemand „von außen“ kommt – LandFrauen verfügen über viel Lebenserfahrung, hauswirtschaftliche oder ernährungswissenschaftliche Berufsausbildung oder zumindest das erforderliche Grundwissen sowie eine pädagogische Zusatzqualifikation. Häufig haben sie viel Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und- ganz wichtig- sie haben einen anderen Zugang zu den Schülerinnen und Schülern als die Lehrer selbst.

Die Jungen und Mädchen sind in der Regel motiviert, das Erlernte zu Hause zu wiederholen. Wenn die Eltern dann mitziehen, dann ist der Erfolg doppelt groß.

Wir gehen mit den verschiedenen Projekten und Aktivitäten den Weg der vielen kleinen Schritte, der stetig und regelmäßig das Bewusstsein für eine Gesunde Ernährung und für eine moderne Landwirtschaft weckt und stärkt.

Noch besser wäre es, wenn ein eigenständiges Unterrichtsfach ‚Lebens- und Alltagsökonomie‘ eingerichtet würde, damit Kinder rechtzeitig an alle Alltagskompetenzen herangeführt werden. LandFrauen in ganz Deutschland, aber auch viele andere treten dafür ein. Solange wir das Ziel nicht erreicht haben werden die LandFrauen mit Herz und Verstand Projekte wie die genannten für alle Mädchen und Jungen umsetzen.