

IN FORM - Verbundprojekt (05/2024 – 05/2027)

„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget - gemeinsam
Ernährungsarmut begegnen“

Inanspruchnahme von Angeboten von Menschen in Ernährungsarmut

Europa-Universität Flensburg

Katrin Lütjen

Verbraucherzentrale NRW

Sonja Henke

Projektvorstellung

IN FORM - Verbundprojekt der
Verbraucherzentralen der Bundesländer und der
Europa-Universität Flensburg

Laufzeit: 15.05.2024 – 14.05.2027

Ernährungsbildung in Lebenswelten

Projekträger:

Bundesministerium für Ernährung und
Landwirtschaft (BMEL)



Ziele des Projektes



Unterstützung von Ernährungsarmut betroffenen/bedrohten Menschen, sich auch mit geringen finanziellen Ressourcen gesund, nachhaltig und selbstbestimmt zu ernähren.



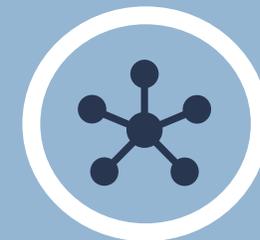
Stärkung der
Ernährungs-
kompetenz



Empowerment &
Selbstwirksamkeits-
steigerung



Entwicklung
bedarfsgerechter
Bildungs- und
Beratungs-
angebote



Strukturelle
Verankerung
von nachhaltigen
Ernährungswelten



Qualifizierung
und Beratung für
Multiplikator:innen

Multiplikator:innen – Ansatz und seine Vorteile

„Es ist immer noch schwierig, mit den Jugendlichen ins Gespräch zu kommen. Ich musste jeden einzeln ansprechen, das braucht richtig viel Zeit.“ (MP_2. Beobachtungsbogen)

„Die Jugendlichen wissen nun, dass ich immer wieder komme. Sie laufen nicht mehr aus der Küche, sondern unterhalten sich mit mir. Sie haben mittlerweile festgestellt, dass sie in großen Teilen selbstständig arbeiten können.“ (MP_6. Beobachtungsbogen)



Multiplikator:innen – Zielgruppenerreichung

Direkter Kontakt

1.050 Multiplikator*innen

Schneeball-Effekt

2.570 Multiplikator*innen

Insgesamt

3.620 Multiplikator*innen

Direkter Kontakt

15.444 Personen der Endzielgruppe

Insgesamt

67.122 Personen inkl. Schneeball-Effekt



Zugangswege zur Zielgruppe

- Multiplikator: innen-Fortbildungen
- Aufsuchende Ernährungsbildung
- Integration in bestehende Strukturen



Aufsuchende Ernährungsbildung

- Workshops für diverse Verbraucher: innen Gruppen
- Inputs, gemeinsames Erarbeiten von Inhalten, selbständiges Lernen mit Arbeitsblättern
- Gemeinsames Kochen von pflanzlichen Gerichten

zum Ausfüllen,
Informieren
und Diskutieren

8°C
11°C
5°C
9°C
2°C
9°C

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

**GUTES ESSEN
LEICHT GEMACHT –
DAS ARBEITSHEFT**

Planen, kochen, genießen. Günstig jeden Tag.

The infographic features a refrigerator with temperature settings: 8°C for the top compartment, 11°C for the door, 5°C for the middle compartment, 9°C for the bottom compartment, 2°C for the crisper, and 9°C for the freezer. To the left, three thought bubbles contain illustrations of a jar of jam and a pot, a carton of milk, a container of yogurt, and a slice of cheese, and a bowl of strawberries, a red bell pepper, and lettuce. Below these are icons of a calculator and stacks of coins.

Aufsuchende Ernährungsbildung

Unsere Themen:

- Gesunde Ernährung
- Einkaufsplanung
- Sparen im Supermarkt
- Lagerung von Lebensmitteln
- Küchenpraktische Fertigkeiten

So lange kochen Linsen, Erbsen und Bohnen

	elweilchen	kochen
Rote Linsen	nicht nötig	10-15 Minuten
Braune Linsen	nicht nötig	25-30 Minuten
Schälerebsen	nicht nötig	45 Minuten
Kichererbsen	8 Stunden	45-60 Minuten
weiße Bohnen	12 Stunden	60 Minuten

Schon gewusst?

DARUM LOHNEN SICH LINSEN, ERBSEN UND BOHNEN

GÜNSTIG
Getrocknet sind sie noch billiger als aus der Dose.

LECKER GEWÜRZT
Gewürze, wie Kardamom, Zimt, Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel, Fenchel etc. machen sie verdaulich.

GESUND
Hülsenfrüchte haben viel wertvolles Eiweiß und machen lange satt.

KÖCHZEIT SPAREN!
Mit 1 L Natriumjodid pro 1 Liter Wasser kochen die Hülsenfrüchte kürzer.

verbraucherzentrale
Nahrung

Lagerung im Kühlschrank

Wo kommt was rein? Ordnen Sie zu.

angeschnittenes Obst und Gemüse, zubereitete Speisen (abgedeckt) → 8°C

Ketchup, Senf, Säfte, geöffnete H-Milch → 1°C

Butter, Marmeladen → 1°C

Frischmilch + Milchprodukte (Käse, Joghurt), Eier → 5°C

Obst + Gemüse (Beeren, Kirschen, Pfirsiche, Trauben, Bohnen, Erbsen, Fenchel, Ingwer, Karotten, Lauch, Mais, Radieschen, Spargel, Kohlgewinn, Paprika) → 9°C

Fleisch, Fisch, Wurst (nicht Verderblichen) → 9°C

Schon gewusst?
Das kommt nicht in den Kühlschrank: Bananen, Ananas, Orange, Mango, Zitronen, ganze Melonen, Tomaten, Gurken, Aubergine, Kürbis, Kartoffeln, Zwiebeln, Brot.
Apfel, Birnen und Tomaten verströmen Ethylen und lassen andere Obst- und Gemüsesorten schneller reifen.
Tomate nicht neben Gurken lagern und Apfel nicht neben Bananen oder Avocado. (Aber eine schlechte Mischung ist erwünscht weil z.B. die Avocado noch nicht reif ist).

Erreichte Verbraucher:innen 2024: **755**

Integration in bestehende Strukturen

Spielerische Lerneinheiten für Kinder
und Jugendliche bei einem
Fußballturnier

Themen:

- Zucker in Getränken
- Snacks
- Lebensmittelrohstoffe
- Lebensmittelresteverwertung
- Gesunde Lebensmittelauswahl



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

BMEL-Verbundprojekt 2024-2027

„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget – gemeinsam Ernährungsarmut begegnen“

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de

Europa-Universität Flensburg und Verbraucherzentrale NRW

**Projektleitung**

Prof. Dr. Ulrike Johannsen

E-Mail: ujohannsen@uni-flensburg.de

Tel.: + 49 461 805 2361

Kontakt

Katrin Lütjen (Projektmanagement)

E-Mail: katrin.luetjen@uni-flensburg.de

Tel.: +49 461 805 2358

Weitere Informationen:Gesund-nachhaltig@uni-flensburg.dewww.uni-flensburg.de?56753**Projektleitung**

Silvia Monetti

E-Mail: silvia.monetti@verbraucherzentrale.nrw.de

Tel.: 0211 913801 109

Kontakt

Sonja Henke

E-Mail: sonja.henke@verbraucherzentrale.nrw

Tel.: 0211 91380-1586

Weitere Informationen:gutes.essen@verbraucherzentrale.nrwwww.verbraucherzentrale.nrw/essen-mit-kleinem-budget

Literatur

Blümel, S. & Lehmann, F. (2015). Zielgruppen, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren.

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2024): Ernährungsstrategie der Bundesregierung "Gutes Essen für Deutschland". Berlin.

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2022): Eckpunktepapier: Weg zur Ernährungsstrategie der Bundesregierung. Verfügbar unter: https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/ernaehrungsstrategie-eckpunktepapier.html (Zugriff am 27.02.2025).

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2020) Ernährungsarmut und Pandemie: Herausforderungen und Handlungsansätze. Verfügbar unter: https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/ernaehrungsarmut-pandemie.pdf?__blob=publicationFile&v=3 (Zugriff am 20.02.2025).

Carrillo-Álvarez E: Perspective: Food and Nutrition Insecurity in Europe: Challenges and Opportunities for Dietitians. Adv Nutr. 2023;14(5):995–1004 (DOI: 10.1016/j.advnut.2023.07.008).

Der Paritätische (2024) Bundesregierung beschließt Ernährungsstrategie: Effektive Maßnahmen gegen Ernährungsarmut fehlen. Verfügbar unter: <https://www.der-paritaetische.de/alle-meldungen/bundesregierung-beschliesst-ernaehrungsstrategie-effektive-massnahmen-gegen-ernaehrungsarmut-fehlen/> (Zugriff am 20.02.2025)

Destatis (2024) Im Jahr 2024 weiterhin ein Fünftel der Bevölkerung von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht. Pressemitteilung Nr. 036 vom 29. Januar 2025. Verfügbar unter: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/01/PD25_036_63.html (Zugriff am 12.02.25).

Literatur

- Ehlen, S., Rehaag, R., Fitschen, J., Okan, O., Pinheiro, P. & Bauer, U. (2022). Gesundheitsförderung und Prävention bei vulnerablen Kindern und Jugendlichen in Kitas und Schulen – Ansätze zur Erhöhung der Reichweite. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 17(2), 215–223.
- Ernährungs Umschau (2024) Neue Studienergebnisse zur Ernährungsunsicherheit in Europa. Verfügbar unter: <https://www.ernaehrungs-umschau.de/news/12-06-2024-neue-studienergebnisse-zur-ernaehrungsunsicherheit-in-europa/> (Zugriff am 20.02.2025).
- Geffert K., Klinger C. & von Philipsborn P. (2021). Ernährungspolitik und soziale Ungleichheit hängen zusammen – Handlungsfelder für die Politik. *Soziale Sicherheit*, 12/2021. 434-439.
- Gose, M., Storcksdieck, S., Hoffmann, I. (2021). Ernährungskompetenz in Deutschland – vertiefende Auswertungen, Ergebnisbericht. Max Rubner-Institut.
- Kolpatzik, K. & Zaunbrecher, R. (Hrsg.). (2020). Ernährungskompetenz in Deutschland. KomPart.
- Schienkiewitz, A., Kuhnert, R., Blume, M., & Mensink, G. (2022). Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen in Deutschland-Ergebnisse der Studie GEDA 2019/2020-EHIS.
- Setznagel, D. (2020). Ernährungsverhalten in Armut. *soziales_kapital*, 23, 151-168.
- Simmet, A., Schleicher, R., Teut, M., Ehret, J., Hummel, G., Bscheiden, A., Heinrich-Rohr, M. & Ströbele-Benschop, N. (2024). Die Ernährungs- und gesundheits- Situation armutsgefährdeter Familien mit minderjährigen Kindern – Ergebnisse der Studie MEGA_Kids. 15. DGE-Ernährungsbericht, 116–188. Bonn.
- Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz beim BMEL (WBAE) (2023): Ernährungsarmut unter Pandemiebedingungen. Stellungnahme. S. 1-7. Berlin.