

# **Partizipative Ernährungsbildung für Menschen mit Beeinträchtigungen – inklusive Ansätze, Methoden, Materialien zur Förderung von Gesundheit und Teilhabe**

IN FORM Projekt: Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget-  
gemeinsam Ernährungsarmut begegnen

Marion Jensen, Europa-Universität Flensburg  
Kongress Armut und Gesundheit 2026

## Agenda

- Hintergrund – IN FORM Projekt
- Vorgehensweise
- Materialvorstellung
- Fazit und Ausblick

## **Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget- gemeinsam Ernährungsarmut begegnen**

- IN FORM - Verbundprojekt der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg
- Laufzeit: 15.05.2024 – 14.05.2027
- Ernährungsbildung in Lebenswelten
- Projektträger: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH)

## Hintergrund

- In Deutschland leben 7,9 Millionen Menschen mit schwerer Behinderung (Statistisches Bundesamt, 2024)
- GeKoMB-Studie: 63,9 % der Befragten Menschen mit Behinderungen geben an, dass ihnen der Umgang mit Gesundheitsinformationen **ziemlich** oder **sehr schwer fällt** (Rathmann, K., Dadaczynski, K. 2020)
- Menschen mit Beeinträchtigungen zwischen **18 und 29 Jahren** achten wesentlich häufiger **„gar nicht“** auf gesundheitsbewusste Ernährung (17 %) als Menschen ohne Beeinträchtigungen im gleichen Alter (11 %) (Bundesministerium für Arbeit und Soziales, 2021)

## Vorgehensweise: Entwicklung von Ansätzen, Konzepten, Materialien



## Praxis-Erkenntnisse

- Kurze Einheiten
- Praxis orientiert
- Leichte/einfache/verständliche Sprache
- Ausreichend Zeit
- Keine Überladung mit Themen
- Alltagsbezug

## Ernärungskompetenzen aufbauen - Kochen in Bildern

- 5 gesunde, nachhaltige, kostengünstige Rezepte
- Arbeitsschritte in Bildern
- Wenig/einfacher Text
- Maßeinheiten: Cups, Esslöffel, Teelöffel

## Aufstrich aus Kichererbsen

Für 4 Portionen



1,84 €  
pro Rezept

**Legende:**

g = Gramm, ml = Milliliter,  
EL = Esslöffel, TL = Teelöffel

**Zutaten:**

- 400 g gekochte Kichererbsen aus der Dose
- 1-2 Zehen Knoblauch
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Olivenöl (oder nach Bedarf)
- ½ TL Salz
- Kreuzkümmel
- Pfeffer

## Aufstrich aus Kichererbsen

**Diese Zutaten brauchst du:**



400 g Kichererbsen aus der Dose



1-2 Zehen Knoblauch



Saft einer halben Zitrone



2 EL Olivenöl (bei Bedarf mehr)



½ TL Salz



Kreuzkümmel



Pfeffer

**Diese Geräte brauchst du:**



Schüsseln



Sieb



Schneidebrett



Messer



Zitronenpresse



Esslöffel  
Teelöffel



Pürierstab

## Aufstrich aus Kichererbsen

Für 4 Portionen

1	2	3
Das ist eine Dose Kichererbsen.	Das sind Knoblauchzehen.	Das ist eine Zitrone.
Gieße die Kichererbsen ab.	Schäle die Knoblauchzehen.	Halbiere die Zitrone.
Gib die Kichererbsen in die Schüssel.	Schneide den Knoblauch klein.	Presse die Zitrone aus.
	Gib den Knoblauch in die Schüssel.	Gib 2 EL Zitronensaft in die Schüssel.

4



Das ist Olivenöl.



Befülle 2 EL mit  
Olivenöl.



Gib das Olivenöl in  
die Schüssel.

5



Das ist Salz.  
Gib dir Salz auf die



Gib eine Prise Salz in  
die Schüssel.

6



Das ist Pfeffer.  
Gib dir Pfeffer auf die Hand.



Gib eine Prise Pfeffer  
in die Schüssel.

7



Das ist Kreuzkümmel.



Gib den Kreuzkümmel  
in die Schüssel.

8



Nimm die Schüssel.



Püriere die Masse.



Fülle den Aufstrich in eine  
kleine Schale um.



Der Aufstrich ist fertig.

## Sandwiches mit Kichererbsen-Aufstrich

Für 1 Portionen



0,89 €  
pro Rezept

### Legende:

g = Gramm, ml = Milliliter,  
EL = Esslöffel, TL = Teelöffel

### Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 5 Scheiben Gurken
- 1 Portion Hummus

Gefördert durch:

## Abmessen mit Cups

### Linsen-Kokos-Suppe

Diese Zutaten brauchst du:



Ein großes Stück  
Ingwer



1 Zwiebel



100 g getrocknete  
rote Linsen



1 EL Öl



1 TL Garam Masala  
Oder 1 TL Curry



75 ml Gemüsebrühe



1 Dose stückige  
Tomaten



100 ml Kokosmilch



1 TL Zitronensaft



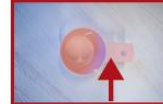
Salz



Pfeffer

### Linsen-Kokos-Suppe

Diese Geräte brauchst du:



$\frac{1}{2}$  Cup  
120ml



$\frac{1}{4}$  Cup  
60 ml



Schüssel



Schneidebrett



Messer



Küchenreibe



Esslöffel und  
Teelöffel



Topf



Kochlöffel



Zitruspresse



Pürierstab



Sieb

## Ernährungskompetenzen aufbauen sprechendes Rezepte-Foto-Buch



EU F 2026

- Einfaches, gesundes, nachhaltiges und kostengünstiges Rezept
- Audiofunktion
- Arbeitsschritte in Bildern
- Wenig/einfacher Text

## Ernährungskompetenzen aufbauen sprechendes Rezepte-Foto-Buch



EU F 2026


## Ernährungswissen vermitteln - digitales Buch





EU F 2026


- Wissensvermittlung durch alltagsnahe Geschichten
- Einfache Sprache
- Interaktiv – Quiz
- Audiofunktion


# Ernährungswissen vermitteln


**So benutzt du das Buch** 

 Du kannst den Text lesen.

 Du kannst den Text auch anhören.  
Drücke dafür auf das Lautsprecher-Zeichen.


 Du kannst Bilder anschauen.  
Im Buch gibt es Quiz-Fragen.  
Du kannst Bilder anklicken.

**Anni startet in den Tag** 

Anni wacht morgens auf.   
Sie ist müde. Sehr müde.

Anni muss zur Arbeit.  
Sie fühlt sich energielos. Anni gähnt.

Ihr Freundin Sila fragt: Anni, hast du gefrühstückt?  
Anni schaut verlegen.  
"Nur einen Schokoriegel", sagt sie.



Sila      Anni

# Ernährungswissen vermitteln

Anni geht weiter durch den Supermarkt.  
Sie möchte Reis kaufen.



Sie greift zu einer Packung oben im Regal.

„Stopp!“ ruft Tim. **„Die günstigsten  
Produkte sind immer unten!“**

Der Zwerg zeigt auf die Packung im  
unteren Regal.

Anni bückt sich und nimmt eine Packung.

Sie sagt „Danke, Tim.“



Tim grinst. Er hat noch einen Tipp.

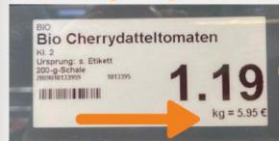


Der Zwerg erklärt, wie man Preise vergleicht.

Er sagt: "Schau nicht nur auf das große Schild. Schau auf  
den Preis pro Kilo!"

Anni nickt.

**Was ist günstiger?**



## Fazit: Rezepte



- Text und Bildaufbau ist gut
- Aufbau ist eindeutig
- Rezepte regen zum Nachkochen an



- Cup: andere Abmessung
- Evtl. größere Bilder
- Verständlichkeit abhängig von der Beeinträchtigung

### Linsen-Kokos-Suppe

Für 2 Portionen



g = Gramm, ml = Milliliter,  
EL = Esslöffel, TL = Teelöffel

#### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 großes Stück Ingwer
- 100 g getrocknete rote Linsen
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Garam Masala (oder Currypulver)
- 75 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose stückige Tomaten
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Saft einer Zitrone
- Pfeffer und Salz

EUF 2026

## Fazit: Digitales Buch



- Wissensvermittlung durch Geschichten
- Interaktiv
- Klar strukturiert
- Text ist gut verständlich



- Bedienung ist nicht eindeutig
- Zielgruppenspezifische Ansprache



EUF 2026

”

Ich habe nach dem Workshop zu Hause das Brot mit dem Frischkäse nachgemacht. Ich habe nur Gurken anstatt Radieschen genommen.



Teilnehmende beeinträchtigte Person, lebt selbständig in einer eigenen Wohnung

”

Eigentlich mag ich kein Ingwer. Als ich aber die Linsen-Kokos-Suppe probiert habe, fand ich die richtig lecker.

## Linsen-Kokos-Suppe

Für 2 Portionen



EUF 2026

Teilnehmende beeinträchtigte Person, lebt in einer Wohngruppe

„ Das hat Spaß gemacht.



Mehrere Teilnehmende beeinträchtigte Person

”

Das war das bisher beste Angebot, dass es im ABW gegeben hat, da es so alltagstauglich ist und im Prinzip für alle unsere Klienten interessant ist.



Mitarbeitende einer Einrichtung für Menschen mit Beeinträchtigungen, Assistenz im eigenen Wohnraum

## Ausblick

- Rezepte-Koch-Buch entwickeln: Ringbuch, verstärkte Seiten
- Digitale Buch-Reihe zu verschiedenen Themen und zeitgruppenspezifisch entwickeln
- Schulungs-Konzepte für Multiplikator\*innen entwickeln
- Freie Verfügbarkeit der Materialien
- Inklusiver denken

## Kontakt

### Marion Jensen

marion.jensen@uni-flensburg.de  
+ 49 461 805 2852

### Projektleitung

Prof. Dr. Ulrike Johannsen  
ujohannsen@uni-flensburg.de  
+ 49 461 805 2361

### Webseite

[www.uni-flensburg.de?56753](http://www.uni-flensburg.de?56753)



# Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Gefördert durch:



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Literatur

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2024): Behinderte Menschen. Online [https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Behinderte-Menschen/\\_inhalt.html?templateQueryString=Behinderung](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Behinderte-Menschen/_inhalt.html?templateQueryString=Behinderung) Zugriff am 15.03.2026

Rathmann, K., Dadaczynski, K. (2020): Gesundheitskompetenz von Menschen mit Behinderung in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung im Bereich Wohnen und Arbeiten. Projektbroschüre, Online <https://fuldok.hs-fulda.de/opus4/frontdoor/index/index/docId/868> Zugriff am 15.03.2026

Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) (2021), Dritter Teilhabebericht der Bundesregierung über die Lebenslagen von Menschen mit Beeinträchtigungen – Teilhabe, Beeinträchtigung, Behinderung Online [https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/a125-21-teilhabebericht.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=7](https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/a125-21-teilhabebericht.pdf?__blob=publicationFile&v=7) Zugriff am 15.03.2026

## Bildnachweis

- Seite 7: Europa-Universität Flensburg, Marion Jensen, Kochen, Februar 2026
- Seite 11: Europa-Universität Flensburg, Marion Jensen, Foto-Buch, Februar 2026
- Seite 12: Europa-Universität Flensburg, Marion Jensen, Foto-Buch, Februar 2026
- Seite 18: Europa-Universität Flensburg, Marion Jensen, fertige Gerichte, Februar 2026
- Seite 21: Europa-Universität Flensburg, Marion Jensen, fertige Gerichte, März 2026
- Seite 22: Europa-Universität Flensburg, Marion Jensen, fertige Gerichte, März 2026