

Maria Schuh, Josef Seiter, Michael Sertl

Mahlzeit? Es ist angerichtet!

**Ernährung
in Erziehung und Unterricht**

schulheft 107/2002

Das schulheft kostet im Abonnement (4 Nummern) inklusive
Versand EU 23,50. Für die Schweiz: sFR 46,-.
Für Auslandsabos: Versandkosten extra.

Preis dieser Einzelnummer: EU 10,90/sFR 22,-. Versandkosten extra.

Ein **Förderabonnement** zur Unterstützung des schulheft kostet
EU 43,50/sFR 86,-.

Abonnements gelten automatisch als verlängert, wenn sie nicht spätestens
10 Tage nach Erhalt der letzten bezahlten Nummer abbestellt werden.
Bankverbindung: PSK 7367.904

Redaktion: Maria Schuh, Josef Seiter, Michael Sertl

Umschlaggestaltung: Josef Seiter

Layout: Peter Sachartschenko & Mag. Susanne Spreitzer OEG

ISBN Nr. 3-901655-27-1

Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger: Verein der Förderer der Schulhefte,
1170 Wien, Rosensteingasse 69/6. Alle Rechte vorbehalten.

e-Mail: seiter.anzengruber@utanet.at, Fax: +43-1/408 67 07-77

Homepage: www.schulheft.at

Verlags- und Herstellungsort: Wien

Hersteller: REMAprint, 1160 Wien, Neulerchenfelder Straße 35

Vertrieb: Pädagogischer Buchversand, 1080 Wien, Strozsigasse 14-16

Tel. und Fax: +43-1/408 11 20

HerausgeberInnen:

Grete Anzengruber, Gerhard Bisovsky, Barbara Falkinger, Anton Hajek,
Norbert Kutalek, Heidrun Pirchner, Susanne Pirstinger, Editha Reiterer,
Elke Renner, Josef Seiter, Michael Sertl, Karl-Heinz Walter, Reinhard
Zeilingner, Johannes Zuber

Offenlegung laut § 25 Mediengesetz:

Unternehmensgegenstand ist die Herausgabe des schulheft. Der Verein der
Förderer der Schulhefte ist zu 100% Eigentümer des schulheft.

Vorstandsmitglieder des Vereines der Förderer der Schulhefte:

Susanne Pirstinger, Heidrun Pircher, Josef Seiter, Grete Anzengruber,
Elke Renner, Michael Sertl.

Grundlegende Richtung: Kritische Auseinandersetzung mit bildungs-
und gesellschaftspolitischen Themenstellungen.

INHALT

Vorwort	5
---------------	---

Marktspaziergang – Grundsätzliches

Maria Schuh Essen zwischen Magie und Wirklichkeit	9
--	---

Barbara Methfessel Essen, Genuss und Verführungskunst.....	20
<i>Deutungen und Bedeutungen des Essens als Element einer „Esskultur-Bildung“</i>	

Ursula Buchner, für das ‚Team-EH‘ Salzburg Dialog der Esskulturen	31
--	----

Rosemarie Zehetgruber Die neue Lebenshilfe: Mit fingerfood, functional und convenience food durch den Tag	64
---	----

Was Kinder bei McDonalds suchen	72
---------------------------------------	----

Hannes Spitalsky Die Ernährungsgagentur	74
--	----

Gabriela Moser Gesunde Ernährung – die tägliche Herausforderung für Konsum und Politik	78
--	----

Gabi Sprickler-Falschlunger Ernährung und Essverhalten bei Kindern und Jugendlichen... ..	94
<i>Anmerkungen aus der Sicht einer Allgemeinmedizinerin</i>	

Gertrude Klaffenböck Landwirtschaft, Ernährung und genetische Ressourcen in Ländern des Südens – neue Konfliktfelder des 21. Jahrhunderts?	96
---	----

In der Küche – Didaktik

Maria Schuh

„Healthy eating for young people in Europe“109

*Eine Arbeitsmappe für eine demokratisch orientierte
Gesundheitsbildung im Rahmen der Ernährung in der Schule*

Ursula Buchner

Ernährung in Erziehung und Unterricht120

Am Herd – Schulprojekte

„Tischlein, deck dich!“143

Ernährung als kulturelle Verhaltensweise

Eva Petrik

Unser Schulbuffet – ein Jahresprojekt unter dem Motto

„Aktiv, fit und gesund“151

Singola Eder, Brigitte Traxl

Das „Bistro“-Projekt der Evangelischen Hauptschule

in Salzburg162

Gertraude Reisinger

Gesunde Ernährung in der Grundschule170

*Die Entwicklung des Langzeitprojektes „Gänseblümchen auf
Vogel Salat“*

Nachtisch – Anhang

Buchbesprechung180

Kulinarische Geheimnisse von Heroé This Benckhard (Maria Schuh)

Rosemarie Zehetgruber

Glossar – Neue Ausdrücke am Lebensmittelmarkt182

Unterrichtsmaterialien, Zeitschriften,

Projektdokumentationen, Informationsstellen187

AutorInnen195

Vorwort

Wir Menschen essen während unseres Lebens ca. 100 000 mal und Erwachsene essen und trinken jeden Monat eine Menge, die ihrem eigenen Körpergewicht entspricht. Sterben wir, dann haben wir insgesamt zwischen 60 und 70 Tonnen Nahrung aufgegessen, fast eine Tonne Jahr für Jahr! Essen – die wichtigste Sache der Welt? Ja, aus der Sicht der esslustigen und hungernden Menschen, nein aus der Sicht einer kritischen Konsumentin und Lehrerin für den Fachbereich Ernährung.

Ergebnisse einer Studie¹ des Institutes für Ernährungswissenschaft zeigen deutlich, dass es bei den Erwachsenen, aber auch bei den Kindern große Defizite im Bereich des Ernährungswissens (und des Ernährungsverhaltens) gibt. Sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei Erwachsenen weisen Frauen ein deutlich besseres Ernährungswissen auf als Männer. Dies ist wahrscheinlich auf die traditionelle Erfahrung der Frauen im Umgang mit Nahrungsmitteln zurückzuführen. Das weist allerdings auch auf die Notwendigkeit von zielgruppenspezifischer Ernährungsbildung hin.

Die Erfahrungen zeigen auch, dass Ernährungswissen nicht unbedingt mit einem günstigen Ernährungsverhalten korrelieren muss. Immer wieder machen Lehrer/innen in ernährungsbildenden schulischen Projekten, im Fach Ernährung und Haushalt oder in der Unverbindlichen Übung „Gesunde Ernährung in der Grundschule“ den Versuch, Ernährungswissen in Ernährungsverhalten umzusetzen. In einige dieser Projekte soll auch in diesem schulheft Einblick gewährt werden.

Immer wieder muss darauf verwiesen werden, dass die Verknüpfung von Theorie und Praxis für den Erfolg der Ernährungsbildung eine entscheidende Rolle spielt.

Mit anderen Worten: Ernährungswissen muss durch Reflexion

1 Bundesministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales und Bundesministerium für Frauenangelegenheiten und Verbraucherschutz (1998): Österr. Ernährungsbericht 1998, S. 335

des eigenen Ernährungsverhaltens, durch den Umgang mit Nahrungsmitteln während der Nahrungszubereitung und in der kritischen Auseinandersetzung mit Prozessen in der Nahrungverarbeitung und der Qualität von Produkten die Chance eines Transfers in Ernährungsverhalten bekommen. Dazu braucht es neben den fächerübergreifenden Projekten auch ein Trägerfach, gut ausgebildete Lehrer/innen und Sonder-Unterrichtsräume, die dies auch unter Einhaltung von hygienischen Anforderungen erlauben.

Ernährungsbildung darf nicht verkürzt als ein „bisschen Kochen“ verstanden werden, Ernährungsbildung kann aber auch nicht nur auf theoretischer Ebene vermittelt werden.

Obwohl Essen die scheinbar wichtigste Sache der Welt ist, bleiben Schüler/innen der AHS weitgehend von einer umfassenden Ernährungsbildung ausgeschlossen. Nicht nachvollziehbar ist, warum das Fach Ernährung und Haushalt in den Lehrplan der AHS-Unterstufe keinen Eingang gefunden hat, obwohl der restliche Lehrplan wortident ist.

Mit Ernährung als der wichtigsten Sache der Welt und dem direkten Bezug zur Lebenswelt der Kinder kann schulische Ernährungsbildung auch noch andere wichtige gesellschaftspolitische Anliegen „so ganz nebenbei“ transportieren:

- Nachhaltigkeit und Lebensstil
- umweltverträgliche und sozial verantwortliche Konsument/innen/entscheidungen
- Konsument/inn/enrechte und -pflichten
- Unterschied zwischen Bedarf und Bedürfnis

Es gibt wohl niemanden, der in der Früh aufsteht und beschließt: Heute esse ich mich krank, um mich und auch die Gemeinschaft zu schädigen. Längst wissen wir auch, dass das Ursache-Wirkungsprinzip (mit wenigen Ausnahmen – z.B. beim Verzehr eines Knollenblätterpilzes) hinsichtlich Nahrungskonsum nicht gilt.

Wir wissen zwar genau wie wir uns ernähren sollten, wir tun es nur nicht! Die Folgen unseres Ernährungsverhaltens breiten sich schleichend aus. Umgekehrt braucht auch „heilende“ Nahrung lange, bis die Wirkung sicht- und spürbar wird.

Unsere Essgewohnheiten haben sich seit dem 18. Jahrhundert dramatisch geändert: Die damals vorherrschenden physiologischen Ernährungsbedürfnisse werden in der Überflusssituation von heute durch psychologische Essbedürfnisse verdrängt. Essverhalten wird nicht mehr vor allem vom physiologischen Bedarf des Organismus gesteuert. Diese Veränderung muss sich auch im Zugang zur Ernährungsbildung widerspiegeln. Dass bei diesem Wechsel auch mehr und mehr Menschen in die Einflussosphäre interessensgebundener Ernährungsinformation (Werbung für Nahrungs- und Genussmittel) geraten, darf nicht übersehen werden. Viele fühlen sich jedoch von diesen Informationen überfordert, finden sie verwirrend und widersprüchlich.

Widersprüchlich ist auch das Ernährungsverhalten selbst. Schon seit einigen Jahrhunderten erhofft man sich durch die Aufnahme bestimmter Nahrungsbestandteile Zusatznutzen für das körperliche und psychische Wohlbefinden. Viele der grundlegenden psychischen Mechanismen, die das Verhältnis des Menschen zur Nahrung, den Umgang mit dem Essen charakterisieren, haben sich im Laufe der Zeit wenig gewandelt. Sehr wohl verändert haben sich jedoch der wissenschaftliche, soziale und kulturelle Kontext, in dem diese Mechanismen zum Tragen kommen und damit auch die Fragen des Wechselspiels.

Heute stehen in der industrialisierten Welt der Überfluss und die Vielfalt an Nahrungsmitteln im Vordergrund. Damit wird unsere Selbstverantwortlichkeit gefordert und – wie die in der Zwischenzeit epidemischen Ausmaße der Fettleibigkeit zeigen – oft auch überfordert. Wir müssten in der Lage sein, unsere Nahrung gezielt auszuwählen, uns zu beschränken und gelegentlich auch auf etwas Köstliches zu verzichten. Gleichzeitig hat die Verweigerung der Nahrungsaufnahme, die Anorexie, nur in einem derartigen Umfeld die heutigen Dimensionen annehmen können.

Die meisten von uns sind in der privilegierten Situation, sich vor allem über Feinheiten der Nahrungszusammenstellung und -auswahl Gedanken zu machen. Für einen großen Teil der Bewohner/innen dieses Planeten ist aber nicht einmal die Grundversorgung mit Nahrungsmitteln und Wasser gewährleistet. Diese Kehrseite der Medaille darf in der Ernährungsbildung nicht vergessen werden.

Das vorliegende Schulheft bietet allen beruflich oder privat an Ernährung Interessierten einen Überblick über psychologische und physiologische, lebensmitteltechnologische und verbraucherpolitische Zusammenhänge mit der Ernährung. Wir haben die insgesamt 17 Beiträge in vier Kapitel gegliedert. Am größten ist dabei ein „Marktpaziergang“ durch die theoretischen Hintergründe ausgefallen. Dabei reicht die Spannweite von den magischen und religiösen Hintergründen unserer heutigen Esskulturen über aktuelle politische Fragen (Stichwort Ernährungsagentur) bis zu medizinischen Anmerkungen sowie Fragen der Gentechnik und des Patenthandels. Danach schreiten wir in die „Küche“ der didaktischen Verarbeitung, wo zwei grundlegende Artikel die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Pädagogik zu klären versuchen. Schließlich werden „Am Herd“ konkrete Schulprojekte „gekocht“ bzw. recht eindrucksvolle Erfahrungen aus der Praxis dokumentiert. Als „Nachtisch“ liefern wir eine Buchrezension, ein Glossar und eine ziemlich umfangreiche geratene Dokumentation von Quellen und Unterrichtsbeispielen aller Art, größtenteils mit Angabe der

Wir danken den Autorinnen und Autoren für ihre wertvolle Arbeit und wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Maria Schuh

Maria Schuh

Essen zwischen Magie und Wirklichkeit

1. Gut ist worüber man gut denkt ...

Nahrung, Essen und die damit verbundenen Gewohnheiten und Handlungen sind zentrale Aspekte des Lebens – ohne Essen und Trinken gibt es kein Überleben. Durch die Nahrungsaufnahme und Verdauung wird das, was wir zu uns genommen haben ein Teil des Ich. Das Wesen der Nahrung ist also einerseits materiell, andererseits als symbolischer Wert begründet.

Immer schon in der Geschichte der Menschen hat man sich durch die Nahrung und durch bestimmte Nahrungsinhaltsstoffe einen Zusatznutzen versprochen. Manchmal sogar konnten magische Kräfte, die man bestimmten Nahrungsmitteln zusprach, auch auf den/die Essende/n übergehen (vergl. Grimms Märchen: Die weiße Schlange¹). Unbewusste Vorstellungen über den vorher beschriebenen Transformationsvorgang der Nahrung beeinflussen auch unsere Nahrungsauswahl. Wir suchen mittels Bekanntem (und Gutem) emotionale Sicherheit und Stabilisierung.

Oberflächlich betrachtet scheint es nun aber, dass Essen in den

1 „(...) Als er die Tür sorgfältig verschlossen hatte, hob er den Deckel auf, und da sah er, dass eine weiße Schlange darin lag. Bei ihrem Anblick konnte er die Lust nicht zurückhalten, sie zu kosten; er schnitt ein Stückchen davon ab und steckte es in den Mund. Kaum aber hatte es seine Zunge berührt, hörte er vor seinem Fenster ein seltsames Gewisper von feinen Stimmen. Er ging und horchte, da merkte er, dass es die Sperlinge waren, die miteinander sprachen (...). Der Genuss der Schlange hatte ihm die Fähigkeit verliehen, die Sprache der Tiere zu verstehen.“, in: Neue Züricher Zeitung, Sonderbeilage vom 26. Juni 2001, Nr. 145, S. 1

industrialisierten Zonen der Erde zu Beginn des 21. Jahrhunderts einen geringeren Stellenwert in unserer Alltagskultur einnimmt. Auch geben wir immer weniger für die Nahrung aus (in Österreich: durchschnittlich 13,2% des Gesamtbudgets eines Haushalts – ohne Kaffeehaus- und Restaurantbesuche).²

Augenscheinlich ist aber auch, dass mehr denn je über Essen, Tischkultur, erfolgsversprechende Diäten und Gastrokritik diskutiert und geschrieben wird. Lifestylemagazine widmen sich der Esskultur, Frauenzeitschriften kommen nicht ohne Diätvorschläge und Rezepte aus. Die Lautstärke, mit der selbsternannte Diätapostel ihre Diät medial vertreten, verhält sich oft umgekehrt proportional zu ihrer wissenschaftlichen Validität.

Europäische Hauptstädte generieren ganze Stadtviertel mit kulinarischen Genusszonen. Die sogenannte „Erlebnisgastronomie“ floriert und Spezialitätenrestaurants versuchen einen Einblick in andere Kulturen zu gewähren. Der Supermarkt macht es den Konsumenten/innen leicht, einen kulinarischen Ausflug in einen anderen Kontinent zu versuchen. Neue Lebensmittel erobern den Markt – wenn auch manchmal nur für wenige Monate!

Skandale in der Lebensmittelproduktion (BSE, bakterielle Verseuchungen, etc.) haben das Thema Nahrungssicherheit zu einem politischen und medialen Ereignis gemacht. In der Bevölkerung erzeugen derartige Probleme für kurze Zeit eine Betroffenheit, die politische Themen sonst nur schwer auslösen können. Es hat sich jedoch auch in der Auseinandersetzung der Bevölkerung mit den Ernährungsthemen gezeigt, dass diese Betroffenheit eine recht oberflächliche und auch kurzfristige ist. Sie mündet nicht in Konsumententscheidungen, die wohlüberlegt sind und politische oder gesundheitliche Dimensionen haben. Motto der meisten Konsumenten/innen ist: Gut ist worüber man gut denkt bevor es gut schmeckt!

Der Appetit der Menschen, der mehr und mehr durch die schrillen Farben der Werbe- und Medienwelt sozialisiert wird, ist für die innere Qualität von Lebensmitteln taub geworden. Die Be-

2 Östat: Statistische Nachrichten 3/2000: Verbrauchsausgaben nach Schulbildung, Beruf und Einkommensstufen. Konsumerhebung 1999/2000, S. 187

reiche Lebensmittelproduktion und Esskultur im 21. Jahrhundert sind im verstärktem Maße dominiert von ästhetischen Faktoren. Ein Zurück in die weniger spektakuläre Lebensmittelwelt gibt es wahrscheinlich nicht mehr. Wir wählen unsere Lebensmittel vor allem nach ihrem emotionalen Genusswert aus, denn: Gut ist worüber man gut denkt bevor es gut schmeckt!

2. Gegensätze und Ambivalenzen in der Ernährung

Rituale bei der Zubereitung und beim Verzehr der Nahrung beeinflussten im Lauf der Geschichte die jeweilige Kultur. Auch die Fertigkeiten und Fähigkeiten zur Gestaltung von appetitanregenden Speisen, deren genussvolle Wahrnehmung und eine differenzierte Geschmacks- und Geruchswahrnehmung haben ihre Fundamente in der Esskultur.

Das Interesse für die Herkunft und Produktion von Nahrungsmitteln, über die Ordnungssysteme der Ess- und Tischkultur und die dahinter liegenden mentalen Muster führen uns direkt an die Grundfragen des Menschseins.

Untersuchungen zur Ernährungssituation und Esskultur sowie Lebensmitteluntersuchungen zeigen einige Ambivalenzen sehr deutlich auf:

- Einerseits steht Überproduktion und ein unendlicher Überfluss an Nahrungs- und Genussmitteln in den industrialisierten Ländern einem Hunger und Mangel an Nahrung in den Ländern der südlichen und östlichen Hemisphäre gegenüber. In den reichen Ländern entwickelt sich eine Genusskultur, wie es sie nur in den höfischen Gesellschaften des Absolutismus gegeben hat. Andererseits hat die Mehrzahl der Menschen eine Einbuße bei der Lebensmittelqualität zu beklagen. Immer stärker muss von Konsument/inn/enseite um Nahrungssicherheit, auch in der industrialisierten Welt, gerungen werden. Die Skandale der letzten Jahre im Bereich der tierischen Lebensmittelproduktion aber auch im Bereich der pflanzlichen Lebensmittel (z.B. gentechnisch bearbeitete Lebensmittel nicht korrekt deklariert) machen dies sehr deutlich sichtbar.

- Essen wird eingesetzt um der Einsamkeit entgegenzuwirken, um den „sozialen Hunger“ zu stillen. Essen verführt uns zur Annahme, dass das Essbare, das Riech- und Fühlbare, das Sichtbare dazu führt, dass das erwünschte Ziel nicht Illusion bleibt. Wir glauben, dass Liebe durch den Magen geht. Bei kaum einer Mahlzeit fehlt diese Idee der magischen Wünsche.
- Wir wünschen uns frische Lebensmittel, Lebensmittel mit hoher Qualität und einem Geschmack wie hausgemacht. Blickt man jedoch in die Alltagskultur so zeigt sich in Bezug auf die Nahrungsaufnahme eine zunehmende Qualitätseinbuße: standardisierte Halbfertig- und Fertigprodukte, deren Oberfläche, Konsistenz und Farben dem Massengeschmack angepasst werden.
- Konsumenten/innen fordern naturbelassene Lebensmittel. Praktisch ist jedoch eine Versorgung des Marktes mit frischen Lebensmitteln nicht möglich, denn viele Lebensmittel sind zwar frisch, aber nicht haltbar oder haltbar, aber dann eben nicht frisch. Veränderungen am Lebensmittel in Richtung besserer Haltbarkeit führen zu unerwünschten Veränderungen am Lebensmittel. „Natürlich“ ist auch nicht zwingend nicht toxisch oder mit absoluter Sicherheit gesund. Verschiedenste traditionelle Lebensmittel müssen erst bestimmten Zubereitungsschritten unterzogen werden, damit sie genießbar sind (z.B. Fisolen).

Zwischen den Polen Frische und Haltbarkeit das Machbare zu finden unterliegt meist dem Geschick der Lebensmitteltechnologien – oder besser: bewusst auswählenden Konsumenten/innen, die Herkunft und Verarbeitungsweg der Lebensmittel genauer verfolgen wollen.

3. Sinnestäuschung aus dem Suppenteller

Die Menschen ernähren sich vorwiegend von standardisierten Produkten der Lebensmittelindustrie, bei denen das Styling, die designte Oberfläche jene Authentizität eines Lebensmittel vermitteln soll, die früher über den Geschmack und Geruch trans-

portiert wurde. Wir wurden nicht dazu erzogen, die früher lebensrettenden Sinne Geruch und Geschmack gezielt so einzusetzen, dass wir nun in der Lage sind, ein Lebensmittel umfassend zu bewerten. Wir legen unser Vertrauen in die Hände der Lebensmittelkonzerne – Farbe, Konsistenz und Textur (wie es sich im Mund anfühlt) sind für die Esser/innen von heute von Bedeutung.

Die Lebensmitteleigenschaften und die Zusammensetzung eines Lebensmittels unterliegen heute permanenten Veränderungen und werden ständig aktualisiert, sodass eine geschmackliche Beurteilung (wie etwas schmecken und riechen sollte) oft gar nicht mehr möglich ist, weil wir auf Grund der kurzen Produktlebenszyklen keine Erfahrung aufbauen können. Dabei übt die Aromabranche vornehme Zurückhaltung, trotz ihrer Bedeutung für den Erfolg der industriellen Nahrungsmittelproduktion. Der weltgrößte Aromaproduzent International Flavors and Fragrances (IFF) beliefert Hersteller wie Maggi und ist damit weltweit präsent, obwohl nach einer Studie der Firma Knorr 60% der Verbraucher „künstliche Aromastoffe“ ablehnen.³

Aromastoffe helfen Geschmack zu standardisieren – damit werden Produkte unverwechselbar und wiedererkennbar. Sie ersetzen gleichzeitig den Geschmack, der bei der Produktion verloren gegangen ist (z.B. bei Erdbeerjoghurt) und helfen Naturprodukte sparen (100 g Fruchtzwerge von Danone brauchen dann eben nur 6 g Erdbeeren enthalten). Nur eine verbesserte Kennzeichnung und die Fähigkeit diese Kennzeichnung auch zu verstehen helfen das Problem aus Konsumenten/innensicht in den Griff zu bekommen.

Irreführung des Geschmacksinns

Der Körper wird in die Irre geführt mit möglicherweise verhängnisvollen Folgen. Darin liegen die gesundheitlichen Risiken der Aromatisierung, obwohl die meisten der verwendeten chemischen Substanzen in der Regel unbedenklich sind. Die Fabriksaromen tricksen die körpereigenen Kontrollorgane aus, was dazu

3 Hans Ulrich Grimm in: Neue Züricher Zeitung vom 25. Juni 2001, Beilage S. 15

führen kann, dass Speisen mit zweifelhafter Güte verzehrt werden.

Diese Methode führte im Tierfutterbereich bereits zu Problemen. Spezialaromen wie Bigarol Mastarom P von Haarmann & Reimer markieren z.B. unerwünschte Tier-, Fisch- oder Blutmehlnoten und gaukeln den Tieren Naturnähe vor. Aromastoffe werden auch als Masthilfen bei Schweinen eingesetzt. Dass Tierfutter eine wesentliche Ursache für die Entstehung und Verbreitung von BSE (Bovine spongiforme Enzephalopathie) war, wird in der Zwischenzeit nicht mehr bestritten.

Kritiker warnen vor allem, dass Kinder, die mit aromatisiertem Fastfood groß werden, abstumpfen, den Geschmack natürlicher Lebensmittel nicht erkennen und auch nicht mehr mögen.

Die von der Geschmackslobby immer wieder in die Diskussion geworfene, mögliche bessere Verträglichkeit der Geschmacks-Ersatzstoffe für Allergiker/innen klingt aus Konsumenten/innensicht doch sehr zynisch – dann müsste wohl auf der Verpackung stehen: Erdbeerjoghurt mit Erdbeergeschmack, garantiert ohne natürliche Fruchtzugabe. Ob das die KonsumentInnen dann auch wollen?

Exkurs: Schmecken und Riechen und der fünfte Geschmack

Sinnesorgan für den Geschmack sind die Geschmacksknospen oder -papillen, die auf der Zungenspitze, seitlich und am Zungengrund und außerdem in der Schleimhaut der Mundhöhle, im Gaumen und Rachen liegen. Zwischen 4 und 20 Geschmackssinneszellen liegen zusammen mit Stütz- und Basalzellen in einer Geschmacksknospe, von denen der Mensch zwischen 2000 und 10 000 besitzt. In jede Geschmacksknospe münden ca. 50 Nervenfasern. Die Lebensdauer der Sinneszelle ist nur einige Tage, sodass permanent Nervenverknüpfungen erneuert werden müssen. Jede der Geschmacksknospen kann – zwar in unterschiedlicher Intensität – auf alle Geschmäcker reagieren.

Die feinen Abstufungen des Geschmackes werden jedoch gerochen. In der Literatur wird von gut 100 bis 20 000 verschiedenen Geruchsqualitäten, die mit Hilfe der Nasenschleimhaut wahrgenommen werden, geschrieben. Das was wir schmecken ist eine Verbindung von beiden Sinnen.

Eine Forschergruppe in Miami führte den Beweis, dass wir mit den

Geschmacksknospen neben den 4 Qualitäten süß, sauer, bitter und salzig eine fünfte Geschmacksrichtung wahrnehmen, für die sich spezifische neurochemische Prozesse zwischen Gehirn und Zunge feststellen lassen: genannt „Umami“, was aus dem Japanischen umgangssprachlich übersetzt soviel wie „lecker“ heißt⁴. Diese Behauptung, dass es einen fünften Geschmack gibt, ist jedoch nicht neu! Schon 1908 nahm ein japanischer Forscher sein Mittagessen in das Labor mit, um zu analysieren, was denn die Seetangsuppe so geschmackvoll macht: die zuständige chemische Verbindung ist Monosodium Glutamat (E623), ein Salz der Glutaminsäure und nebenbei der erste synthetisierbare Geschmacksverstärker.

Dank Tomaten und Parmesan ist die italienische Küche mit am reichsten an natürlichem Glutamat. Besonders Fleisch, Milch und Fisch enthalten die Aminosäure, aber auch Pilze, Mais und Tomaten sind glutamatreich. In der Expertensprache wird Glutamat als „Fleischrezeptor“ bezeichnet.

Ergänzt werden Geruchs- und Geschmackswahrnehmungen durch weitere Eindrücke des Gegessenen: z.B. scharfe Gewürze aktivieren die Schmerzrezeptoren; Temperatur und Kohlensäure tragen zum Aroma und Geschmackseindruck eines Nahrungsmittels bei.

Auch Grippe, Zahnerkrankungen und Hormonhaushalt beeinflussen den Geschmackssinn. Auch wie wir uns fühlen beeinflusst was uns schmeckt.

Den physiologischen Faktoren stehen beim Schmecken auch kulturelle Prägungen gegenüber. Die Bandbreite jener Fleischarten, die uns schmecken und die als genießbar gelten, hat im Laufe der Jahrhunderte abgenommen. Marder, Fischotter, Igel, Eichhörnchen sind vom Speisezettel gestrichen. Ekel vor manchen Lebensmitteln ist eine erlernte Kulturtechnik (in 40 Ländern der Erde werden z.B. noch Ratten verspeist).

4. Essen und Psyche

Die Alltagskultur in Bezug auf die Nahrungsaufnahme hat sich verändert. Immer häufiger wird alleine gegessen. An Stelle der

4 Chaudhari, N.; Landin, A. M.; Ropers, S. (2000): A metabolic glutamate receptor variant functions as a rast receptor. Nature Neuroscience, 3 (2): S. 113-119

Mahlzeiten, die in ihrer praktischen Auswirkung auf den Lebensstil auch Eckpfeiler für Organisation der Tagesgestaltung waren, tritt eine Imbiss- und Snackkultur. Die Gerichte selbst polarisieren zwischen Kalorienbomben und Light-Produkten, zwischen globalen Fastfoodmahlzeiten und traditioneller Schnitzelsemmel. Auf der psychologischen Ebene bewegen sich die Esser/innen dabei permanent zwischen Schuldgefühlen und Sühne.

Die Bedeutung der Nahrung selbst reicht vom Genussmittel über die Droge zum Medikament.⁵ Im Vordergrund steht aber mehr und mehr der schöne, schlanke, fitte Körper – die Lebensmittel werden dabei zu „body-shaper“. War in den Mangelgesellschaften der Geschichte die Verfügbarkeit von Lebensmitteln und das üppige Körpergewicht ein Ausdruck von Prestige und hoher gesellschaftlicher Stellung, so wurden Sportlichkeit und schlanker Körper jener Ausdruck, der für die gesellschaftliche Oberschicht von heute charakteristisch ist – beides Signal für Disziplin und Erfolg.

Essen wurde also einerseits zu einem banalen Akt im Tagesablauf und aus dem Zusammenhang unserer Alltagsrituale herausgelöst. Die Lebensmittel selbst werden dabei aber auch mehr und mehr säkularisiert. An die Stelle des „heiligen“ Brotes, das bis auf das letzte Brösel verwertet wurde, trat die Big Mac-Semmel als ein Wegwerfprodukt.

Die Nahrungsaufnahme selbst wurde in diesem Prozess der Funktionalisierung des Alltages zu einem mehr belanglosen und zeitunabhängigen Akt degradiert, der es auch nicht mehr Wert ist mit anderen geteilt zu werden. Vergleichbar mit anderen „unwichtigen“ Aktivitäten (Waschen, Putzen) im Haushalt soll/kann Essen zwischendurch „erledigt“ werden.

Mit dem Bedeutungsverlust des gemeinsamen Mahles in der Familie und in den Haushalten verschwand aber auch ein Medium zur Solidarisierung, zur Demonstration von Einheit, ein Medium sich immer wieder in Kommunikation und Informations-

5 Die Wirkung sekundärer Pflanzeninhaltsstoffe z.B. von Gingerol in Ingwer hat eine mit dem Medikament Aspirin vergleichbare heilende Wirkung.

austausch zu üben. Somit ist das Ende des gemeinsamen Essens auch verbunden mit einem Verlust einer Möglichkeit Sicherheit, Wärme und Geborgenheit zu leben und zu erleben.

Dieser Entwicklung in den Haushalten entgegengesetzt erhält das gemeinsame Essen außer Haus eine professionelle Bedeutung: das Geschäftsessen wird zu einem Symbol für geschäftliche Wertschätzung und Vertrauensanbahnung. Gemeinsames Essen ist ein Knüpfen von Beziehungen, von ganzen Beziehungssystemen. Es ist häufig auch ein Ausdruck von Hierarchie, Herrschaft und Vornehmheit und bleibt auch weiterhin ein Medium zur Weitergabe von Botschaften.⁶

Mantschen und Schmatzen erlaubt...

Sieht man nun auf die Kehrseite der vorher beschriebenen Entwicklung aus psychischer Sicht genauer hin, so stellt die Entritualisierung der Mahlzeiten für manche Menschen einen erlebaren Ausdruck der Emanzipation von patriarchalen Familienstrukturen, einen Raumgewinn für persönliche Autonomie und Selbstentfaltung dar.⁷ Dies begründet einerseits die ungetrübte Beliebtheit der Fastfood-Restaurants bei Jugendlichen und das Bemühen der Fastfoodketten ihrerseits, die Gäste in ihren Lokalisationen möglichst frei von sozial erwarteten Konventionen agieren zu lassen. Weder eine Zeit- noch eine Mengen- noch eine Qualitätsdisziplin wird eingefordert. In einer Welt, wo das Gefühl vorherrscht, dass Disziplin permanent erwartet wird (was in der Lebensphase Jugend auch noch verstärkt empfunden wird), kann sich ein wachsendes Bedürfnis nach Disziplinverweigerung und Anarchie bezüglich der Einhaltung von Tischsitten und Hygienemaßnahmen artikulieren. So betrachtet, darf man diese Einrichtungen durchaus auch als eine Lernstätte und einen Ort der möglichen Psychohygiene betrachten. Die „McDonaldization“ der Gesellschaft hat auch dazu geführt,

6 Helene Karmasin (2001): Die geheime Botschaft unserer Speisen, Wien, S. 16

7 Hubert Christian Erhalt (2001): Vom heiligen Brot zur Bic Mac in: Nahrung, Essen, Gesundheit, Neue Züricher Zeitung vom 26. Juni 2001, Beilage S. 2

dass der gleiche Geschmack, ja das gleiche Gericht und das gleiche Verkaufssystem in den meisten Ländern dieser Welt angeboten wird.⁸ Das vermittelt den Konsumenten/innen ein unmittelbares Gefühl der Sicherheit. Sie erleben und empfinden, was sie schon kennen. Diese mit viel finanzieller Power stattfindende Standardisierung der Ernährung ist zwar nicht überall gleich erfolgreich, aber sie weist doch überzeugende wirtschaftliche Ergebnisse auf. Nur der Trend zur Individualisierung der Gesellschaft und damit der Ernährung kann der McDonaldisierung und der damit verbundenen Globalisierung der Ernährung entgegenwirken.

Durch den Prozess der Zivilisation und den damit verbundenen Disziplinierungen hat sich nicht nur (wie schon erwähnt) die Zahl der essbaren Tierarten reduziert, die Speisen aus Innereien traten immer mehr in den Hintergrund, auch bei der nun verringerten Zahl von essbaren Tieren konzentrierte sich die Vorliebe auf wenige Teile ihres Fleisches. Geschlechtsorgane, die lange Zeit hohen Symbolcharakter hatten und als Spezialität galten, wurden mehr und mehr tabuisiert. Sie werden praktisch nicht mehr angeboten.

Die immer stärkere Differenzierung der Tischsitten trägt auch wesentlich dazu bei, die Esser/innen ihrer Nahrung zu entfremden. Die Unmittelbarkeit im Umgang mit den Lebensmitteln ist verloren gegangen. Emotionales Unbehagen und Ekel tritt häufig schon auf, wenn rohes Fleisch zu bearbeiten ist. Schlachten und Zerlegen von Tieren ist hinter schalldichte Mauern verbannt worden. Während der Fleischkonsum selbst noch immer wächst, prägen Ekel und teilweise auch Schuldgefühle die Wahrnehmung beim Anblick von Tierkörpern.

Will man keine psychische Erregung riskieren, dann sind Fischstäbchen und Nuggets gerade richtig geformt: Sie erinnern uns nämlich weder in Form, noch in der Farbe daran, dass es sich um tierische Produkte handelt.

8 Ritzer, G. (1993) *The McDonaldisation of Society*. Thousand Oaks: Pine Forge Press, zit. in: Jarvis, P. (2002) *Active Citizenship and the Learning Society*; in *LInE* 1/2002, S. 20

5. Zusammenfassung

Ernährung ist auch heute noch ein Symbol für den Lebensstil, doch das Spektrum der unterschiedlichen Ernährungskulturen ist breit geworden und weitgehend von der sozialen Schichtzugehörigkeit unabhängig.⁹

Die Symbolik hat sich jedoch verändert! Essen hat eine stärkere individuelle Komponente bekommen. Untersuchungen zum Zeitgeist sprechen von sozialschichtunabhängigen Ernährungstypen, die sich zeitgeistabhängig herausgebildet haben:

- Die rationalen Esser/innen, die entweder gesundheitsorientiert sind oder jene, bei denen der Wohlgeschmack im Vordergrund ist;
- die erlebnisorientierten Esser/innen bei denen der „Fun“-Wert der Nahrung im Vordergrund steht oder die Spaß an der Zubereitung haben;
- die spirituellen Esser/innen, bei denen die Auswahl der Lebensmittel abhängig ist von Werteüberlegungen.

Es ist nicht mehr möglich von einer Esskultur zu sprechen, denn sie wurde zu einem breiten Feld von Möglichkeiten. Ernährungsstile und Essphilosophien pendeln zwischen Trends und Antitrends. Dies ist nicht verwunderlich, weckt doch das eine Ernährungsverhalten das Bedürfnis nach Kompensation durch das andere.

Die Zukunft des Essens und seiner Funktionen wird in einem in alle Richtungen offenen, individuell entwickeltem Konzept liegen, das das eigene Wohlbefinden optimal berücksichtigt und fördert. Essen und Esskultur wird dabei weiterhin integrierender Faktor für die Ausprägung des individuellen Lebensstiles bleiben.

Wie weit einerseits die Globalisierung und andererseits die gesellschaftliche Forderung nach einem sozial verträglicheren Lebensstil auch das Ernährungsverhalten beeinflussen werden wird sich weisen. Jedenfalls warten gerade bei diesem primären menschlichen Bedürfnis soziale, ökologische und psychische Herausforderungen auf uns, denen wir uns stellen müssen.

9 Vgl. Beate Großegger (1999): „Du bist, was du ißt...“, in: *Trendpaket* 3, Schnider und Friesl, Wien

Barbara Methfessel

Essen, Genuss und Verführungskunst

Deutungen und Bedeutungen des Essens als Element einer „Esskultur-Bildung“¹

Einleitung: Körper- und Kulturwesen Mensch

Der Mensch als „Körperwesen“ muss essen und zwar möglichst so, dass er seinem Körper damit etwas Gutes tut. Diese Orientierung an einer „bedarfsgerechten“ und „gesundheitsförderlichen“ Ernährung ist Grundlage einer vorrangig naturwissenschaftlich fundierten und mit küchentechnischen Fertigkeiten ergänzten Ernährungslehre. Anders als Tiere ist der Mensch aber nicht in seiner Nahrungsauswahl begrenzt oder gar instinktgeleitet, sondern nutzt aus der Vielfalt der Möglichkeiten nur einen Teil, grenzt über Tabus aus, ordnet über Essge- und -verbote einzelnen Gruppen Nahrungsmittel zu, gibt unterschiedliche Bedeutungen, verändert über Küchentechnik etc. – kurz, entwickelt Esskultur(en).² Diese Esskulturen mit ihren unterschiedlichen sozialen, psychischen und anderen Einflussfaktoren bestimmen das Ernährungsverhalten der Menschen einerseits enorm, bleiben aber andererseits unbewusst. Eine naturwissenschaftlich orientierte Ernährungslehre, die diese Zusammenhänge und Wirkungsweisen nicht thematisiert und reflektiert, kann – wenn überhaupt – nur begrenzte Wirkung auf das Ernährungsverhalten haben. Das Thema Esskultur sollte deshalb ein zentraler Teil der Ernährungsbildung werden.

Seit ca. einer Million Jahren wird über das (gemeinsame) Essen Gemeinschaft und Identität gebildet, mit Essen sozialisiert, be-

1 Dieser Artikel ist eine veränderte und gekürzte Fassung des Artikels von Barbara Methfessel (2002; vgl. auch die dort zusätzlich aufgeführte Literatur).

2 Vgl. hierzu Grunert (1993), Barlösius (1999), Prahel & Setzwein (1999), Schlegel-Matthies (2001), Methfessel (2001).

lohnt, bestraft. Seit Urzeiten glauben Menschen auch an die magische Kraft des „Einverleibten“ und versuchen deshalb, Körper, Geist und Psyche über Essen zu beeinflussen. Seit jeher haben alltägliche Dinge – insbesondere aber auch Nahrungsmittel – Bedeutungen, die weit über ihre Inhaltsstoffe hinaus gehen, ohne dass diese Bedeutungen bewusst und deren Wirkungen bekannt sind. Der Artikel will einen kleinen Einblick in den spannenden und genusslichen Zusammenhang am Beispiel von „Essen und Erotik“ geben und abschließend Impulse entwickeln, wie mit Hilfe dieses Themas Ernährungsbildung an der Schnittstelle von Kultur- und Naturwissenschaft – deshalb auch fächerübergreifend – informativ und unterhaltsam gestaltet werden kann.

1. Verräterische Sprache

Jemanden „vernaschen“, „zum Fressen gern haben“, weil er oder sie „süß“, „knackig“, „saftig“ oder eine „Sahneschmitte“ ist, dies sind gängige Redewendungen – für erotische Prozesse oder sexuelle Interessen. „I want to eat you“ ist keine Ansprache an einen Kaninchenbraten, sondern eine andere, durchaus direkte Aufforderung zum fleischlichen Genuss. Jemanden „satt haben“ kennzeichnet ebenso wie weniger gesittete Ausdrücke das Gegenteil. Die Sprache macht deutlich, wie eng die Handlungen und Gefühle, welche die Menschen wohl von Anbeginn her begleiten – nämlich Essen, Begehren und Zuneigung – im Denken und auch im Leben der Menschen verbunden sind.

2. Die Lust am Fleische und die Süße des Genusses

Sprache zeigt versteckt und offen das Verhältnis zur Sexualität und dazu, wem was erlaubt ist und wer wie sein darf. Frauen dürfen „süß“ und „knusprig“ sein, Männer „scharf“ und „knackig“. Männlichkeit, so die Tradition, offenbart sich beim Fleischessen – im doppelten Sinne: Der Mann als Jäger herrscht die Natur, auch die der Frau, er erjagt seine Beute. Das Fleisch, vor allem das rote Fleisch, symbolisiert archaische Kraft, Körperlichkeit – und Sex. Frauen sind Fleisch, das man jagt, erlegt und vernascht bzw. verschlingt (Fiddes, 1993, S. 172ff.). Die

christliche Tradition kennt die Warnung vor dem „Fleische“. Die Aufmerksamkeit soll der Seele und dem Geist gelten (von Braun, 2000). Die Alternative für das „sündige Fleisch“ war für Frauen die „verführerische Süße“, vor allem die der Schokolade. Heute hat der Kampf um die Schönheit einer schlanken Linie die Rolle der moralischen Instanz übernommen.

Die Vorstellung von der aphrodisierenden Wirkung von Lebensmitteln hat nicht mehr die gleiche Kraft wie vor 500 Jahren, aber sie ist noch – ob bewusst oder unbewusst – vorhanden. Sie drückt auch eine Freiheit des Wünschens und eine Öffnung zur körperlichen, sinnlichen Seite der Menschen aus. Es ist zudem der Zauber, der in den Gedanken, in der Phantasie wirkt, wenn z. B. im Film oder Buch „Chocolat“ Menschen über die Wirkung der unterschiedlichen Schokoladensorten zu ihren Lieben, Nächsten, Nachbarn und vor allem zu sich selbst finden, wenn die Verführung nicht nur das Archaische und Weltliche, sondern auch das Romantische und Lebenswerte zum Vorschein bringt (vgl. auch Harris, 1999) oder wenn nach Babettes vollkommener Kochkunst wieder Frieden in eine zänkische, zerstrittene, asketische, bigotte Gemeinschaft einkehrt (vgl. Blixen, 1990).

3. Mythen und Sagen – zum Spiel der Geschlechter

Von der besonderen Kraft einzelner Speisen und Getränke erzählen viele Mythen oder Sagen. Der Apfel (je nach Kulturkreis der Granatapfel) ist ein altes Symbol, z. B. die Frucht der Liebesgöttin Aphrodite, er wurde (so lassen uns die Maler glauben) zur Verführung Adams genutzt.

Schon die Paradiesgeschichte beinhaltet gleichzeitig eine Geschichte der Geschlechter. *Sie* ist neugierig, vorwitzig und ungehorsam. *Er* ist unsicher, ängstlich – und ist es nicht gewesen, denn er wurde nur verführt. Adam entspricht zwar noch nicht dem Ideal der Männlichkeit, aber immerhin ist die Frage der Schuld geklärt, die trägt das Weib, wie so oft.

Zaubertränke zu brauen, wurde „Hexen“ in Auftrag gegeben, um Menschen wider deren Willen zu verführen. Wie anders sollte man(n) nachträglich erklären, wenn ein Mann den Reizen einer Frau erliegt, die nicht die eigene Ehefrau ist?

Man(n) ist verzaubert worden! So gelangte mancher Ehebruch vor die Inquisition.

Ludwig XIV. soll morgens bis zu 40 Austern geschlürft haben, es fragt sich, ob er einem Mythos aufsaß (Austern machen potent, ein Mann, erst recht ein König, muss sehr potent sein) oder ob er einen schaffen wollte (nämlich den Mythos einer wahrhaft königlichen Wollust und der dazugehörigen Potenz). Andere Wege wählten die „Verführer“. Austern, Champagner, Kuchen sind die Insignien des „Diner à Deux“ (Ottomeyer, 1993, S. 213ff.).

Während die Bibel Warnung und Botschaft sein will und der Mythos (v)erklärt, erzählt die Wirklichkeit, dass das Essen als Mittler zwischen den Geschlechtern – und deren Phantasien – nicht ausgedient hat. Ein Blick in die alltäglichen Werbebotschaften zeigt, dass unser Alltag überhäuft ist mit sexueller Symbolik (Phallussymbole wie bei Eis oder Müsliriegel, Vulva wie bei dem Auslecken der Rocher-Kugel – „Je ne regrette rien“) und Vorschlägen zur Verführung (mit Kaffee, Süßigkeiten, Pizza oder Käse). Doppeldeutiger Fleischwerbung („ich mag es mit jungem Gemüse“) folgen „Holger und Karl“, die an den beiden Enden einer Tagliatelle von Iglo grinsen.

Der Alltag kennt aber auch die Realität des Diner à Deux, des Essens als Bindeglied und „Vorspiel“ in vielfachen Varianten, vor allem am Beginn einer Beziehung. Essen und Sexualität sind untrennbar verbunden. Es fragt sich, was denn ihren Zusammenhang und ihr Zusammenwirken immer wieder herstellt?

4. Zwischen Physiologie, Sinnlichkeit und Phantasie

Schon für den Säugling sind beim Stillen die Dämpfung des Hungers, soziale Nähe und Stimulierung des „Lustzentrums“ Mund miteinander verbunden. Die hormonellen Botschaften, die mit der Nahrungsaufnahme versandt werden, reduzieren z. B. die Folgen des Alltagsstresses, in dem u. a. der Adrenalinspiegel gesenkt wird. Dies schafft uns das angenehme Gefühl der Entspannung, das mit der Sättigung einhergeht, das durch eine

den Sinnen schmeichelnde Qualität gesteigert wird und das Oskar Wilde zu der schönen Aussage verleitet hat: „Nach einem guten Essen kann man jedem verzeihen, auch der eigenen Verwandtschaft“ (Wilde, 2000, S. 26; vgl. auch Blixen, 1990). Dieser – auch hormonelle – Prozess ist zugleich eine wichtige Voraussetzung dafür, dass die Hormone, die mit der Sexualität einhergehen bzw. deren praktische Ausübung ermöglichen sollen, in breiterem Maße gebildet werden und ihre Wirkung entfalten können (Frohn, 2000, S. 43 ff.). Ein sehr gutes und sehr reichhaltiges Essen kann jedoch alle Energien für die Verdauung abziehen. Das Behagen der Sättigung mag bleiben, die sexuelle Begierde ist aber nicht zum Zuge gekommen – eine Wirkung, die in ihren Facetten von unseren Großmüttern weise zur Steuerung des Hungers der Großväter eingesetzt wurde. Und da mit wachsendem Übergewicht auch das sexuelle Interesse sowie das sexuelle Vermögen zurückgehen, war ein gut gefütterter Gatte auch eher ein treuer und friedlicher Ehemann.

Jedes Essen ist auch ein sinnlicher Akt. Allerdings kommt diese Tatsache nicht immer im gleichen Maße zum Tragen (von Armin, 1998). Der Biss in das belegte Brot in der Pause hat bestimmt nicht den Aufforderungscharakter, den das Naschen von der Gabel des/der Anderen beim „Diner à Deux“ hat. Das Versprechen, das in der Fähigkeit des Genießens liegt, wird durchaus verstanden und auf weitere Bereiche des Genusses übertragen. Demgegenüber spielt das, was wir essen, weniger eine Rolle. Zu glauben, dass man etwas Stimulierendes isst, ist jedoch von hoher Relevanz.

5. Wissenschaftliche Begründungen und menschliche Erfahrungen

Seit der Entwicklung der Naturwissenschaften beschäftigt Forscher die Frage, nun „versachlicht“ in der Feinanalyse der Nähr- und Wirkstoffe, wie man durch Ernährung Sexualität und Erotik beeinflussen kann. Ist eine Steigerung der Libido, der Potenz, der Fruchtbarkeit durch Nahrungsmittel oder gar durch gezielte Gabe von Nähr- und Wirkstoffen möglich? Während die einen nachweisen, dass die Form der Pflanzen bzw. Tiere (z. B. Phallus-

oder Vulva-Form wie beim Spargel oder der Auster) und die dem Tier oder dem tierischen Körperteil (Hoden) zugeschriebenen Eigenschaften zu der Annahme einer besonderen Wirkung führen, suchen andere spezifische Inhaltsstoffe, die nachweislich im Hormonstoffwechsel oder bei der Aktivierung entsprechender Gehirn- und Nervenfunktionen eine Rolle spielen.

Die Antworten hängen davon ab, was man sucht:

Von immer mehr einzelnen Stoffen kann man eine Stoffwechsellaktivität im Bereich von Sexualität nachweisen. Vertreter von „Optimierungskonzepten“ leiten daraus die Möglichkeit der Beeinflussung dieser Stoffwechselprozesse (und damit der Sexualität) ab. Von der „yellow-press“ bis hin zu dem neuen Männer-Magazin „men’s health“ gibt es Ratschläge für die „naturheilkundlichen Alternativen“ zu Viagra.

Skeptiker bzw. Kritiker weisen darauf hin, dass aus dem Nachweis der Beteiligung eines bestimmten Stoffes an einem Stoffwechselgeschehen *nicht* gefolgert werden kann, dass über die Zufuhr dieses Stoffes die Sexualität oder Fruchtbarkeit entscheidend oder überhaupt beeinflusst wird. Sexualität und Fruchtbarkeit sind viel zu komplexe Prozesse, als dass beliebige einzelne Faktoren wesentliche Wirkung erzielen können. So hat man in den männlichen Sexualorganen eine Häufung von Zink nachgewiesen. Auch Austern enthalten viel Zink. Es ist aber nicht das Zink in den Austern, was ihnen den Ruf eines Aphrodisiakums eingebracht hat, sondern die Ähnlichkeit mit der Vulva. Die Auster war ebenso wie andere Muschelarten deshalb auch immer ein Symbol der Liebesgöttin. Zink in Austern z. B. bewirkt allein gar nichts, ebenso wenig wie Theobromin in Schokolade, Zucker als Serotonin-Förderung, Koffein oder viele andere Nährstoffe in Nahrungsmitteln. Wer die Liste der Stimulanzien des Alltags liest, wundert sich, warum der Küchenschrank nicht schon von der Sittenpolizei versiegelt wurde und warum Supermärkte frei an Kinder verkaufen dürfen.

„Optimierungsexperten“ können auch schlecht die Frage beantworten, warum in den ärmsten Gebieten der Erde trotz evidenter Mangelernährung die höchste Fruchtbarkeitsrate nachzuweisen ist, warum in unserer Gesellschaft – der (in Hinblick auf

ausreichende Nährstoffversorgung) besternährten Gesellschaft seit langen (Ur-)Zeiten – Potenz und Fruchtbarkeit besondere Probleme sind/werden sollen.

Kein alltägliches Nahrungsmittel kann wirklich das Versprechen einer besonderen bzw. sicheren physiologischen Wirkung halten. Es gibt allerdings Drogen und andere Phytopharmaka, die Einfluss haben und die in den Kulturen der Welt auch für die Förderung der sinnlichen Freuden eingesetzt werden. Sie wurden in kontrollierten Kultzusammenhängen und begrenzten Mengen genutzt. Dies wird oft vergessen, wenn, wie zurzeit modern, auf dieses Wissen wieder zurückgegriffen wird (Miller, 1992; Rätsch, 1995a; ders., 1995b; Frohn, 2000).

6. Genuss und Lust

Zum Glück gibt es andere lustfördernde Maßnahmen wie Düfte, Massagen und Bäder, harmlose Stimulanzen (Espresso) und euphorisierende Stoffe wie ein Glas Wein und ein gutes, leichtes Essen.

Die Diskussion um die „Probleme mit der Lust“ berührt viele Aspekte des „modernen“ Alltags: Die zunehmende Erotisierung und Sexualisierung des Lebens (z. B. durch Werbung, Filme etc.), Stress und Leistungsdruck im Beruf wie im Privatleben, Unfähigkeit zur Entspannung, „Entkörperlichung“ des Lebens etc. Geht man diesen Zusammenhängen weiter auf den Grund, dann kann man die besondere – auch gesundheitliche – Bedeutung eines genießenden und lustvollen Umgangs mit dem Essen erkennen, ein Umgang, der die beste Kritik an den Platteiten der Werbung ist. Essen ist und bleibt ein wichtiges Bindeglied zwischen den Geschlechtern und ein gutes, nicht zu schweres Mahl ein hervorragendes „Vorspiel“. Da das wichtigste Geschlechtsorgan des Menschen sein Geist ist (Miller, 1992), spielen Phantasie und Erinnerung zentrale Rollen. Es lohnt sich deshalb auch, statt Drogen und Nahrungsmitteln Bücher und Filme zur Hilfe zu nehmen, Isabel Allende (1999) hat mit „Aphrodite“ wahrlich eine Anleitung der „Feier für die Sinne“ geschaffen.

7. Didaktische Folgerungen

Das Thema Essen und Erotik trifft in der Schule auf Schülerinnen und Schüler, die oft schon seit ihrem 8. Lebensjahr durch Zeitschriften wie „Bravo“ und Fernsehfilme über viele Varianten der Sexualität aufgeklärt werden, für die Geschlechtsverkehr ab dem 14. Lebensjahr keine Seltenheit mehr ist und die, wie alle Generationen vor ihnen, doch voller Scham, Unsicherheiten und Unwissenheit sind. Gute Informationen und Diskussionen können deshalb immer noch Lebenshilfe bieten. Und wenn etwas dabei über Esskultur und die symbolische Bedeutung von Nahrungsmitteln gelernt wird – umso besser. Das Thema provoziert Kichern und Neugierde. Die Neugierde sollte die Lehrkraft leiten.

Zu den angesprochenen Aspekten sollen kurz didaktische Folgerungen angesprochen werden.

1. Verräterische Sprache

In einer fächerübergreifenden Arbeit mit Deutsch könnte man die Chance nutzen, herauszuarbeiten, wie grundlegend Essen und der Genuss beim Essen für Menschen sind, welche Parallelen des körperlichen Erlebens, des „Einverleibens“ und „Verschmelzens“ dazu führen, dass die Sprache des Essens die Sprache der Liebe werden kann. Ziel ist nicht eine Sammlung von Begriffen, sondern das Verständnis der grundlegenden Bedeutung und des Zusammenhangs.

2. Fleischeslust

Fleisch bietet sich nach wie vor zur symbol- und kulturbehafteten Bedeutung der Nahrungsmittel an. Die Diskrepanz zwischen Chemie und Mythos (nicht die Nutzung eines Mythos für eine Chemiestunde) kann z. B. Ausgangspunkt für die Analyse der eigenen symbolischen Besetzung der Nahrungsmittel sein. Auch das Geschlechterverhältnis und Geschlechterstereotype können zum Inhalt des Unterrichtes werden – nicht nur am Thema Fleisch.

3. Mythen und Sagen,

auch fächerübergreifend mit Deutsch, Religion oder Geschichte zu bearbeiten, bieten reichhaltiges Material. Hier sind die Geschlechterstereotype angesprochen, die zurzeit,

bezogen auf die Sexualität, im Umbruch sind. Wieweit geht dieser Umbruch, wie ist er im Bewusstsein der Jugendlichen? Die Arbeit mit Werbung (neue und alte Mythen) kann hier ebenfalls fruchtbringend sein.

4. Physiologie, Sinnlichkeit und Phantasie

Das Thema bietet hier einen unterhaltsamen Rahmen für körperliche Reaktionen. Mit dem Blick auf alltagsrelevante Information werden Jugendliche oft mit ihrem (fehlerhaften) Halbwissen allein gelassen, das sie schon ohne Unterricht haben. Hier empfiehlt sich eine knackige aber konkrete Information darüber, wie komplex das Stoffwechselgeschehen und die Wechselwirkung der Hormone sind. Eine Ahnung von diesen Zusammenhängen könnte der Beginn des kritischen Umgangs mit „einfachen“ Lösungen, z. B. bei Nahrungsergänzungsmitteln, sein. Eine Zusammenarbeit mit Biologie wäre, wie beim nächsten Thema, äußerst fruchtbar.

5. Wissenschaftliche Begründungen

Das Konzept der gezielten Zufuhr einzelner Nährstoffe zur „Optimierung“ der Wirkung beherrscht die Diskussion und den Markt (u. a. bei Functional Food). Die Sinnlosigkeit einer Zufuhr einzelner Nährstoffe, losgelöst vom Nahrungsmittel-, Körper- und jeweiligen Lebenszusammenhang kann an Beispielen wie Zink, Theobromin (Kakao) oder Zucker als Aphrodisiaka gut erkannt werden.

6. Versprechungen und Wirkungen

Jugendliche experimentieren zunehmend mit Rauschmitteln. Ihnen fehlt jedoch das Wissen und die „Rausch-Kultur“, weshalb immer wieder schwerwiegende Unfälle passieren. Am Beispiel einiger Aphrodisiaka kann man die Problematik des „gemischten Einsatzes“, der Dosissteigerung, der Nebenwirkungen etc. thematisieren, ohne dass der Unterricht offiziell zur „Suchtprävention“ wird. Natürlich muss solch ein Unterricht gut vorbereitet durchgeführt werden, damit man die Jugendlichen nicht dahin führt, wo man sie nicht haben möchte.

7. Die Relativierung

(z. B. die Bedeutung der Berührung in einem erotischen Moment gegenüber einem Nährstoff) und ein Gefühl für die Ins-

zenierung eines Festes der Sinne, welches nicht Abklatsch einer Werbung ist, können ein Beitrag zur ästhetischen und Lebensstil-Bildung sein.

Ein gemeinsames Projekt mit dem Fach Biologie könnte den Schulprojekten einen neuen Akzent geben.

Wichtig bei all diesen Diskussionen ist, dass die Lehrkraft die Interessen der Schülerinnen und Schüler aufgreift und sie mit (von diesen nach eigenem Interesse gesuchte und verarbeitete) Information und Diskussion „füttert“. Dies setzt voraus, dass man offen für unvermutete Wendungen in der Diskussion ist. Eine Stunde, die das Thema „Essen und Erotik“ als „Aufhänger“ für traditionelle Belehrungen (weniger Fleisch essen, keinen Alkohol trinken) nimmt, verpasst die Chance der echten Interaktion mit den Jugendlichen und einer breiten Bildung rund um die Sinne und die Esskultur.

Eine Ernährungsbildung sollte in Hinblick auf die kulturelle Bedeutung des Essens auch eine „Lebensstil-“ und „Sinnes-Bildung“ sein. Essen, Genuss und Verführung haben eine gemeinsame Geschichte, Gegenwart und Zukunft, die in der Fähigkeit des Menschen zur sinnlichen Wahrnehmung und zu deren lustbringender Nutzung liegt. Viel zu oft sind diese Fähigkeiten in der Geschichte der Bemühungen um eine gesunde Ernährung – bewusst oder unbewusst – nur als Grundlage für die Verführbarkeit der Menschen gesehen und damit verdammt oder reglementiert worden. Es gilt sie zu entfalten. Ein fröhlich-spielerischer Anfang dazu kann in der Schule gemacht werden.

Literatur (Auswahl):

- Barlösius, E. (1999). *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*. Weinheim: Juventa.
- Frohn, B. (2000). *Aphrodites Geheimnisse. Liebeszaubereien*. München: dtv.
- Grunert, S.C. (1993). *Essen und Emotionen. Die Selbstregulierung von Emotionen durch das Essverhalten*. Weinheim: Juventa.
- Karmasin, H. (1999). *Die geheime Botschaft unserer Speisen. Was Essen über uns aussagt*. München: Bastei Lübbe.
- Kleßmann, E. (1995). Von Austern und Champagner aufgemuntert. Casanovas kulinarische Erotik. In U. Schultz (Hrsg.), *Speisen, Schlemmen, Fasten* (S. 255-268). Frankfurt: Insel (2. Auflage).

- Methfessel, B. (2001). Lebensstil – Konsum – Identität. Anmerkungen und Folgerungen zur kritischen Bearbeitung des Themenbereiches in der Schule. *Haushalt & Bildung*, 78 (4), 18-28.
- Methfessel, B. (2002). Essen und Erotik – eine Feier der Sinne. *Haushalt & Bildung*, 79 (1), 16-26.
- Miller, R. A. (1992). *Liebestrank. Aphrodisiaka und die Kunst des Liebens*. Frankfurt: Ullstein.
- Ottomeyer, H. (1993). Diner à Deux. In U. Zischka, H. Ottomeyer & S. Bäumler (Hrsg.), *Die Anständige Lust von Eßkultur und Tafelsitten* (S. 213-215). München: ed. Spangenberg.
- Pollmer, U., Fock, A., Gonder, U. & Haug, K. (1997). *Liebe geht durch die Nase. Was unser Verhalten beeinflusst und lenkt*. Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Prahl, H.-W. & Setzwein, M. (1999). *Soziologie der Ernährung*. Opladen: Leske & Budrich.
- Rätsch, C. (1995a). *Pflanzen der Liebe – Aphrodisiaka in Mythos, Geschichte und Gegenwart*. Bern: Hallwag.
- Rätsch, C. (1995b). *Pflanzen der Venus – Aphrodisiaka und Liebestränke*. Hamburg: Edition Ellert & Richter.
- Schlegel-Matthies, K. (2001). Ernährung als Schnittstelle zwischen Kulturwissenschaften und Naturwissenschaften – am Beispiel Fleisch. *Hauswirtschaft und Wissenschaft*, 49 (3), 120-127.
- Schmid, C. & Methfessel, B. (1999). Fleisch – Tabu und Traditionen. Zur mehrdimensionalen Behandlung von Nahrungsmitteln im Unterricht. *Hauswirtschaftliche Bildung*, 76 (2), 90-99.
- Von Arnim, G. (1999). *Kleine Philosophie der Passionen: Essen*. München: dtv (2. Auflage).
- Von Braun, C. (2000). Weibliches Fasten und christliche Traditionen. In E. Barlösius & C. von Braun (Hrsg.), *Essen und Gesellschaft. Die Politik der Ernährung*. Innsbruck: Studien Verlag.
- Von Paczensky, G. & Dünnebier, A. (1999). *Kulturgeschichte des Essens und Trinkens*. München: Orbis.
- Wirz, A. (1993). *Die Moral auf dem Teller*. Zürich: Kronos.

Essays/Romane/Erzählungen (z. T. verfilmt)

- Allende, I. (1999). *Aphrodite. Eine Feier der Sinne*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Blixen, T. (1990). *Babettes Fest*. Zürich: Manesse.
- Esquivel, L. (2000). *Bittersüße Schokolade* (4. Aufl.). München: Ullstein.
- Harris, J. (1999). *Chocolat. Eine himmlische Verführung*. München: Ullstein.
- Wilde, O. (2000). *Worte sind gnadenlos. Aphorismen und Sentenzen*. Frankfurt: Büchergilde Gutenberg.

Ursula Buchner, für das „Team-EH“ Salzburg

Dialog der Esskulturen

„Dialog der Esskulturen“: Unter diesem Titel fand im Juli 2002 eine dreitägige Fortbildungsveranstaltung des Pädagogischen Instituts des Bundes in Salzburg für Lehrer/innen des Fachbereichs „Ernährung und Haushalt“ statt.

Essen und Trinken sind alltägliche Handlungen, die eingebettet im soziokulturellen Umfeld, meist als wenig reflektierte Gewohnheiten ablaufen. Essgewohnheiten werden im Laufe der Sozialisation erworben. Einem prägenden Einflussfaktor – der religiösen Orientierung einer Gesellschaft/des Individuums – sollte im Rahmen der Sommertagung 2002 die Aufmerksamkeit gewidmet werden.

Ziele der Tagung:

- Hintergrundwissen über Brauchtum der Region und Entstehung der Esskultur in Österreich erhalten
- Religiöse Speisegebote verschiedener Glaubensgemeinschaften kennen lernen und einen Einblick in andere Ess-Kulturen gewinnen
- Kleine Gerichte für die Unterrichtspraxis erproben, dem Profi über die Schulter schauen
- Probleme im Zusammenleben multi-ethnischer Gruppen auch aus Sicht „der Anderen“ verstehen

Schon im Vorfeld gab es spannende Vorgespräche mit den Referentinnen, die aus dem Kulturkreis bzw. der Religionsgemeinschaft, die sie vertreten, stammen sollten, um größtmögliche Authentizität zu erreichen. Da das Organisationsteam der Tagung mit der Bitte an sie herangetreten ist, nicht nur zu referieren, sondern auch einen praktischen Einblick in die Küche des jeweiligen Kulturkreises zu gewähren, war eigentlich klar, dass männliche Wissenschaftler und Theologen dankend absagten: Küchenarbeit ist nun mal – vor allem im Kontext religiöser Überlieferungen – weiblich.

Die folgenden Beiträge sind von den Referentinnen als Beilage in die Tagungsmappe verfasst und dankenswerterweise für die Veröffentlichung in diesem schulleft zur Verfügung gestellt worden. Sie können natürlich nicht die Lebendigkeit, die direkte Konfrontation und das spontane Gespräch, wie dies in den Workshops mit den Referentinnen möglich war, ersetzen. Auch wenn die bibliographischen Angaben aus Platzgründen weggelassen wurden, mögen die Beiträge zur tieferen Auseinandersetzung mit religiösen Speisegeboten und der Bedeutung soziokultureller Einflüsse auf bzw. für den Unterricht im Lernbereich „Ernährung“ anregen.

Anteil der Religionsgemeinschaften an der Bevölkerung

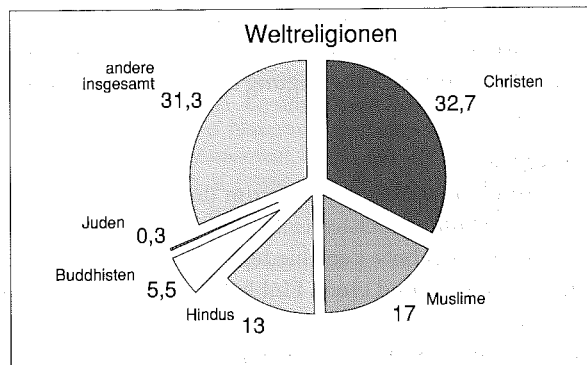


Abb. 1 Wagemann G., Feste der Religionen Begegnung der Kulturen, München 2002

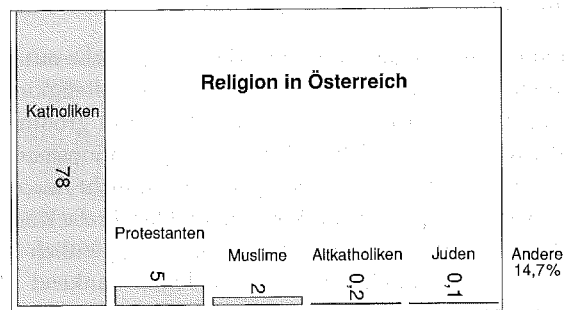


Abb. 2 Fischer Weltalmanach 2001

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“

Eröffnungsreferat von Dr. Ulrike Kammerhofer-Aggermann,
Salzburger Landesinstitut für Volkskunde

Kulturwissenschaftlich betrachtet geben/gibt Speisen – sowohl im Sinne von Essen und Tafeln, wie auch im Sinne von Gericht und Lebensmittel – Auskunft über:

Den Handlungsrahmen einer jeweiligen Gesellschaft bzw. Zeit

Wie wir essen (aufdecken, anrichten, anbieten, welche Bestecke und Geschirre wir benutzen, welche Nahrungsmittel wir verwenden und wie wir welche Speisen zubereiten) ist wesentlicher Ausdruck unseres kulturellen Handlungsrahmens. Gastmahl wie familiäre Mahlzeit sind Handlungsanleitungen darin, Speisen und andere bewertete Handlungen sind Bräuche, Symbole und Riten.

Die Vermeidung oder Bevorzugung (Rindfleisch- bzw. Schweinefleischverbot, religiöse Speisegebote) bestimmter Speisen, aus Religion und Philosophie abgeleitete Speisegesetze zählen zu Normen und Sitten. Gewürzvorlieben im Barock oder die bürgerliche Surrogatkultur des 19. Jahrhunderts stellen daher Moden und Handlungssysteme bestimmter Zeiten oder Gesellschaftsschichten dar. Aus jedem einzelnen Punkt dieses Puzzles können wir auf das ganze kulturelle System schließen.

„Speck ist gut gegen Lungenentzündung!“ Diese Volksweisheit führt in Lebensverhältnisse, in denen nur der gut ernährte die Chance hatte, Krankheiten zu überstehen. Ob mit Stäbchen oder mit Messer und Gabel gegessen wird, ob mit aufgestütztem Ellbogen aus einer Schüssel gelöffelt, ob der Gast einen Extrateller erhält, weil er einer anderen Religion angehört – ist nicht nur Tischmanier, sondern Sitte abhängig von Normen in einem normierten Handlungsrahmen.

Sozialisation und Erziehung

Was und wie wir essen ist Ausdruck unserer Erziehung und unserer durch Beobachtung, Nachahmung und Sanktion erfolgten Sozialisation. Soziale wie regionale Herkunft – bzw. die Brüche

mit diesen Vorgaben – werden darin vielfach sichtbar. Oft bleiben frühere Sozialisationsstufen als „private“ neben „öffentlichen“ Verhaltensweisen hängen und erzählen ihrerseits die Sozialgeschichte einer Familie.

Über bewusst gesetzte Unterschiede, die „Distinktion“, grenzen sich Gesellschaftsgruppen voneinander ab, schaffen Distanz zum Körper, entwickeln neue Verhaltenscodes.

„Geschmackskonservatismus“ nannte Günther Wiegmann den Umstand, dass wir an den früh sozialisierten Alltagspeisen stets emotional hängen und uns frühe Geschmacksprägungen ein Leben lang begleiten. Die Gesundheitserziehung macht sich das heute zu Nutze, etwa mit der „gesunden Jause“ in Kindergarten und Schule.

„Wenn es fertig ist, gib’s in ein sauber Schüssel, wasch die Händ und bind ein frische Schürzen um und gib’s zu Tisch.“ (Aus dem handschriftlichen Kochbuch der Therese Jutmann in Graz 1810. Das Dienstmädchen aus ländlichem Raum erlernte bei ihrer städtischen Herrschaft neben dem Kochen auch das – bürgerliche – Benehmen.)

Ritualisierung der Zeit

Mahlzeiten strukturieren unseren Tag, Festzeiten mit ihren speziellen Speisen das Jahr. Zeit als Faktor wird u.a. über ritualisierte Nahrung und Nahrungsaufnahme erlebbar.

Seit dem Mittelalter versucht der Mensch in Europa – für andere Kontinente gelten andere Zeiträume – Lebensmittel zu konservieren. Teils war und ist dies bedingt durch die Klimaverhältnisse und durch die Notwendigkeit optimaler Ausnutzung des Vorhandenen. Doch auch die Lust am Besonderen war schon immer dafür verantwortlich: Konservierung und Transport machten es möglich, zeitliche wie geographische Grenzen zu überwinden. Internationale Erzeugungs- und Handelssysteme haben längst fast alle jahreszeitlich typischen Nahrungsmittel allgegenwärtig gemacht. Neue Systeme der zeitlichen Strukturierung ersetzen sie: die Zelebration der „Primeurs“ in den Gourmettempeln, Spargelwochen, Gansessen, Heringsschmäuse und Bärlauchschmankerl schaffen erneut „Besonderes“.

Auch gemeinsame zeitliche Systeme schaffen Zusammengehörigkeit. In einer Zeit der Disrhythmisierung der Lebens- und Arbeitszeiten würde der Satz *„Kommen Sie doch nach dem Essen zum Kaffee!“* Verwirrung stiften. Hühner aus der Bresse und Sulmtaler Hendl sind heute – wie frischer Nordseelachs oder Spargel – zeitlich wie finanziell jederzeit erreichbar.

Kennzeichnung bzw. Symbol von Ereignissen, Situationen oder Standesgruppen

Auch unsere Festkultur ist eng mit speziellen Speisen und besonderen Tischsitten verbunden. Weihnachtsskarpfen und Würstelsuppe, Ostereier und Weihkorbspeisen, Kletzenbrot und Weihnachtsbäckereien stehen als Symbole für besondere Ereignisse, Zeiten und Stimmungen. Der Gedanke daran lässt Gerüche erinnern, die Gerüche erzeugen Stimmungsbilder und versetzen uns in vergangene Lebenssituationen zurück. Der Geruch von geröstetem Lammfleisch wird zum Erinnerungsträger schöner Urlaube, die duftende Vanillesoße lässt Winterabende bei der Großmutter auferstehen, das Grammelfettbrot wird zum Synonym unbeschwerter Kindertage am Land.

„Mettensuppe“, „Fastenspeisen“, „Sonntagsbraten“, „Bauernbrat“, „Kapuzinerstrudel“ (angeblich weil so viele verschiedene – eben erbettelte – Zutaten enthalten sind), *Gailtaler „Hochzeitssuppe“, „Heringesser“, „steirische Sterzgams hinter dem Semmering“, „Makaroniesser“, „ich bin auch nicht auf der Zwiebel супpe daher geschwommen“, ...*

Ausdruck von Lebensgefühl, Emotionen und Bindungen

Speisen und Tafeln geben emotionale Lagen wieder bzw. erzeugen solche. Die gemeinsame Mahlzeit, der gemeinsame Tisch sind Symbole für Zusammengehörigkeit und erzeugen auch solche. Das *„Letzte Abendmahl“* ist daher auch eine Darstellungsfigur rund um die Kreuzigung Christi, es ist perfekte Ikonologie, die gedeutet werden kann.

Der Festtagsbraten erzeugt bereits in der Erwartungshaltung ein festliches Gefühl, die Geburtstagstorte ist nicht nur kulinarischer Genuss, sondern sichtbarer Beweis für Liebe und Aufmerksamkeit.

„Liebe geht durch den Magen“, „ein saures Gesicht machen“, „jemanden zuckerstöß einkochen“, „Deine Kritik stößt mir sauer auf!“ „Was man sich eingebröckelt, auch gemeinsam auslöffeln“, „Tisch und Bett miteinander teilen“, „mit jemandem das Brot teilen“, „jemanden an den Katzentisch setzen“, „Mit jemandem nicht aus derselben Schüssel essen“, „jemandem vom Tisch weisen“, „das bittere/harte Brot der Armut essen“.

Faktoren traditioneller wie neuer Regionalität

Einstige Alltagsspeisen werden durch Mobilität und internationalen Warenhandel heute vielfach nostalgisch neu bewertet und als „Hausmannskostwelle“, als „Regionale Speise“ oder „Traditionelle Kost“ neu bewertet und beworben. Vieles davon ist – unter jeweils wechselndem Namen – europaweit gleich: „Eurogout“ (Üli Gyr). Speisen werden als „promoted differences“ (Konrad Köstlin) zu neuen regionalen Identifikatoren. Dass dabei im „Pinzgauer Bauernsalat“ auch Tomaten, Basilikum, Oliven, Essig und Öl enthalten sind, stört höchstens Ernährungshistoriker. „Cross-culture-kitchen“ und „Ethnofood“ erfüllen Bedürfnisse nach „Authentizität“, „Regionalität“ und „Tradition“ und dienen im Haubenlokal wie in der Tourismuswerbung als „brands“ und damit als Garanten für Mehrwert.

Ende 1960 wollte meine Waldviertler Großtante meinem Großvater nicht die einfachen Schrotmehl-Mohnstrudel, „Röhrenstrudel“, seiner Kinderzeit servieren – sie galten als zu schlecht für einen lieben Gast, man aß sie an Fasttagen. 1983 kaufte sie meine Schwester im Waldviertler Biobauernladen in Wien als „Waldviertler Mohnstrudel“ um recht viel Geld. Mitte der 1990er führte ein Nobelrestaurant dieselben mit Schlagobers und heißen Rumpflaumen als „Altwaldviertler Bauernstrudel“. Auch Speisen haben stets den Wert, den wir ihnen beimessen.

Medien für Schutz- und Mythosbedürfnisse

Österlicher Weihkorb wie Bachlkoch gehören ebenso in diese Rubrik wie Frühjahrskuren, interethnische Heilsküchen unserer Zeit oder die Halloween-Schokoladen. Neben einer allgemeinen Rationalisierung der Welt, der Entsakralisierung der Feste wie auch der Mahlzeiten, steigt vielfach in Zeiten der Verunsiche-

rung das Bedürfnis nach einer Verankerung, einer „Sicherung der Sicherheit“ im Leben. Besonders heute hat Nahrung, Ernährung und Gesundheitsbewusstsein einen besonderen Stellenwert bekommen. Über das rationale Verstehen und Handeln hinaus finden daher viele neue „Heilsküchen“ breiten Anklang in der Bevölkerung. Aus ihren philosophischen wie historischen Denksystemen herausgerissen, verkürzt, vermengt und über Zeitschriften beim Friseur verbreitet, werden daraus vor allem Pflaster für die Seele, die das Unbehagen am eigenen Leben kurieren.

„Zu Weilmachten muss man fettes Bachlkoch bzw. Kletzenbrot oder Mohnstrudel (je nach Region) essen, damit einem die Bercht den Bauch nicht aufschneidet.“ Geweihte Palmkaterl galten lange Zeit als starkes Heilmittel. Geweihtes Osterfleisch ist auch Menschen wichtig, die nicht zu den Kirchenbesuchern gehören.

Umbrüche, Veränderungen

Gesellschaftliche wie wirtschaftliche Umbrüche und Veränderungen werden in Speisen wie Essgewohnheiten deutlich. Wenn sich Geschmackssysteme ändern, wird das einst „Besondere“ zur Alltagskost oder sogar zum ungeliebten, aber aus Betonung der Tradition beibehaltenem Brauch. Aber auch die Änderung von Tischsitten oder deren demonstrative Umgehung zeigt Systemänderungen oder Generationen- bzw. Kodexdifferenzen auf. Die „Schnitzel- und Schweinsbratenorgien“ am Karfreitag radikaler politischer wie autonomer Frauen-Gruppen der 1968er Jahre stehen als Beispiel ebenso wie das Misstrauen, das im 17. Jh. der Gabel – als modischem Firlefanz – entgegen gebracht wurde.

In vielen Pinzgauer Familien wird zwar am Heiligen Abend zu Mittag noch Bachlkoch gegessen, aber man hält es nicht mehr für eine besonders gute Festspeise. Wären Ihre Familienangehörigen enttäuscht, wenn Sie Ihnen statt einer Geburtstagstorte Pofesen servieren würden? Was würde Ihre Familie dazu sagen, wenn sie täglich um 11 Uhr zum Mittagessen kommen müsste?

Weitere Normen bzw. der Aufbau einer Gesellschaft

Wer die Nahrungsmittel zubereitet, wem welche Speisen serviert werden, wem zuerst oder das „Bessere“ angeboten wird, kennzeichnet eine Gesellschaft in ihrer Struktur und ihren hierarchischen Systemen. Die „treu sorgende Hausfrau“, „dem Vater das beste Stück“ sagen genauso viel aus über ein System wie die Anzahl der Betriebskantinen in einem Land oder der Konsum an Fast-food-Produkten.

Ist Ihnen aufgefallen, dass Tiefkühlvitrinen in Supermärkten, die noch vor 10 Jahren Großpackungen mit Fleisch und Gemüse enthielten, nun mit Single-Menüs gefüllt sind? „Treffen wir uns abends beim Chinesen“? hat die förmliche Einladung ersetzt: „Herr und Frau Sowieso erlauben sich, Sie und Ihre Gemahlin zu einem kleinen Souper zu bitten.“

Tragende Wirtschafts- und Handelssysteme

Ärgert es Sie, dass es immer weniger Schokoladekramperl und „echte“ Nikoläuse am Markt gibt? Der international vermarktbarere Weihnachtsmann ist für große Firmen einfach in einem größeren Kreis absetzbar.

Paradeis- und Tomatenfragen, Erdäpfel- und Kartoffelsalat-Debatten waren für viele Menschen die erste Wahrnehmung des EU-Wirtschaftsraumes im Alltag.

Während in Salzburg die Kartoffel nie richtig heimisch wurde, wurden durch staatliche Lenkung und Förderung im 18. Jahrhundert ganze Regionen zu speziellen Anbaugebieten: Preußen zum Erdäpfelland, die alte Steiermark zur Sterzregion, Galizien zum Tabakland etc.

Workshop 1: Bibelworkshop – jüdische und christliche Speisegebote

unter der Leitung von Mag. Ingrid Leitner, Pastoralassistentin der Pfarre St. Paul/Salzburg

Jüdische Speiseregeln

Die jüdischen Speisegesetze haben zu allen Zeiten Aufmerksamkeit erregt. Auswahl und Zubereitung der Speisen sind streng geregelt. Begründung der Speiseregeln ist die Heiligkeit Gottes, mit der oft argumentiert wird, unter anderem in Levitikus 11.

Levitikus 11⁴⁴ „Denn ich bin der Herr, euer Gott. Erweist euch als heilig, und seid heilig, weil ich heilig bin. Verunreinigt euch daher nicht selbst⁴⁵ Denn ich bin der Herr, der euch aus Ägypten herausgeführt hat, um euer Gott zu sein. Ihr sollt daher heilig sein, weil ich heilig bin.“

Folgende vier Begriffe sind wichtig (Levitikus 10,10):

rein (erlaubt)	unrein (unerlaubt in Bezug auf Gott)
heilig (zu Gott gehörend)	profan

Im Gegensatz zu heute, wo „rein“ und „unrein“ mit Sauberkeit oder Schmutz assoziiert wird, meint „rein“ echt, unverfälscht, unvermischt. „Heilig“ meint das, was Gott zu Eigen ist. Der für Gott abgegrenzte Bereich wird mit einem alten lateinischen Ausdruck „Fanum“ genannt, der Bereich davor ist das „Pro-fanum“. Die Begriffe „heilig“, „profan“, „rein“, „unrein“ hängen zusammen, sind aber nicht deckungsgleich. Es ist Aufgabe der Priester, den Menschen die reinen Bereiche, Speisen, Tiere, Rituale, Zeiten zu erklären, mit deren Hilfe sie die Heiligung erreichen.

Besonders deutlich wird die Unterscheidung zwischen reinen – daher erlaubten – und unreinen – daher unerlaubten – Tieren in Levitikus 11 angegeben. Unreine Tiere machen kultisch unrein.

Eine weitere Kategorie ist die Bezeichnung „abscheulich“. „Abscheuliche“ Tiere machen nicht kultisch unrein. Man soll sie aber meiden, z.B. Aasgeier soll man nicht essen.

Die Liste der erlaubten und unerlaubten Tiere ist aber nur Teil

eines umfassenden Systems, dessen Herz das Bluttabu und die damit verbundene rituelle Schächtung ist. Mindestens zehn Mal wird in den biblischen Schriften des Alten Testaments der Blutgenuss verboten. Blut ist der Sitz des Lebens, und Herr über das Leben ist allein Gott. Und so darf nur Fleisch genossen werden, das kein Blut mehr enthält. Ein Beispiel findet sich in Genesis 9,3-6: „Nur Fleisch, in dem noch Blut ist, dürft ihr nicht essen.“

Immer schon hat man versucht, Begründungen für die Unterscheidung in reine und unreine Tiere zu finden. Manchmal ist die Begründung nicht eruierbar, manchmal gibt es logische Begründungen:

Das Land konnte Ziegen, Schafe und ein paar Rinder ernähren, daher sind sie rein, nicht aber Pferde. Auf Eseln wollte man reiten, bis sie alt und zäh waren.

Kamele haben eine zu lange Tragzeit, um als Schlachttiere nutzbar zu sein.

Für Schweine fehlt es meistens an Wasser.

So ist ein Grund für Speisetabus in den ökologischen Gegebenheiten einer Region zu suchen. Aber im Lauf der Zeit werden kulturell gewachsene Bräuche religiös begründet und als unergründbarer Wille Gottes ausgelegt. Schließlich dienen Speisetabus der Erinnerung an Gott, seinem Kult und seinen ethischen Forderungen.

Die strikte Trennung von Milch- und Fleischküche

„Koche nicht ein Böcklein in der Milch seiner Mutter“ (Exodus 23,19 und öfter). Dieser Satz ist Grundlage für das Verbot, Fleisch und Milch gleichzeitig zu essen. Noch heute ist es bei frommen Juden Brauch, nach einem fleischigen Gericht sechs Stunden bis zur Einnahme eines milchigen zu warten – in umgekehrter Reihenfolge dagegen nur vier Stunden. Die Zeiten variieren je nach Gegend und Entscheidung der Rabbiner.

Man unterscheidet

- fleischig: koscheres Fleisch, Fleischfett, alle Produkte, die fleischige Bestandteile enthalten
- milchig: Milch von koscheren Tieren, Milchfett (z.B. Butter), alle Produkte, die milchige Bestandteile enthalten

- parwe: neutrale koschere Lebensmittel, die zusammen mit Milch- oder Fleischprodukten gekocht und gegessen werden dürfen: alles, was aus dem Boden wächst: Gemüse, Früchte, Nüsse, Kaffee, Gewürze, Zucker, Salz; alle koscheren Fische, Eier, chemische Produkte.

Bezüglich milchigen und fleischigen Lebensmittel sind folgende Gesetze zu beachten:

- Milch- und Fleischprodukte dürfen nicht in den gleichen Gefäßen gekocht oder angerichtet werden, auch dann nicht, wenn dies nicht gleichzeitig geschieht.
- Jedes Gefäß, das – auch wenn nicht gleichzeitig – für das Zubereiten von fleischig und milchig benutzt wurde, wird dadurch nicht-koscher. Daher muss man für fleischig und milchig über getrennte Koch- und Essgeräte verfügen (Töpfe, Schüsseln, Besteck, Geschirr). Diese müssen genau bezeichnet oder durch Form, Farbe, Muster oder Größe leicht voneinander unterscheidbar sein.

Was heißt „koscher“?

Das Wort „koscher“ wird für alles angewandt, was der *Halacha* (dem religiösen Gesetz) entsprechend hergestellt oder zubereitet wurde.

So findet man Ausdrücke wie:

- koschere Thorarolle (Rolle mit den fünf Büchern Mose)
- koschere Tefillin (Zeichen an Stirn und Arm)
- koschere Mesusa (Zeichen an der Tür)
- koscheres Tallit (Gebetsmantel)

Das bedeutet, dass diese Gegenstände den Anforderungen des jüdischen Gesetzes entsprechen und zum rituellen Gebrauch geeignet sind. Ein Jude, der in jeder Hinsicht ein der Religionslehre entsprechendes Leben führt, wird „koscherer Mensch“ genannt. Mit dem Wort „trefe“ wird alles bezeichnet, was nicht koscher ist. Die *Kaschrut*-Vorschriften schreiben vor, wann Speisen koscher bzw. trefe sind.

Es ist die große Verantwortung der jüdischen Hausfrau, all diese Gesetze und Forderungen einzuhalten, deren Grundlage – wie anfangs gesagt – das Bemühen um Heiligung ist.

Christliche Speiseregeln

Aufgrund der Loslösung der frühen christlichen Gemeinden aus der Autorität der jüdischen „Mutterkirche“ waren die anfangs eingehaltenen Speisegesetze nicht mehr bindend. Genau genommen – auf der Basis des neuen Testaments – gibt es keine christlichen Speisengesetze. Fastenzeiten und im Brauchtum fest verwurzelte Fastenregeln mit bestimmten Speisen haben sich dennoch im Laufe der Zeit entwickelt und regional ausgeprägt. Immer wieder hört man, dass vegetarische Ernährung mit dem christlichen Glauben begründet wird, allerdings ist das eine persönliche Entscheidung. Spezielle christliche Gemeinschaften wie z.B. die 7-Tage-Adventisten haben auch eigene Speiseregeln entwickelt.

Grundsätzlich und radikal spiritualistisch war die Reform der Essgewohnheiten und die Ablösung vom Gesetz im Christentum: Auf Jesus geht folgender Ausspruch zurück: Mk 7¹⁵ „Nichts, was von außen in den Menschen hineinkommt, kann ihn unrein machen, sondern was aus dem Menschen herauskommt, das macht ihn unrein...“^{18b} *Seht ihr nicht ein, dass das, was von außen in den Menschen hineinkommt, ihn nicht unrein machen kann? 19 Denn es gelangt ja nicht in sein Herz, sondern in den Magen und wird wieder ausgeschieden...“* Damit erklärte Jesus alle Speisen für rein.

Die Bedeutung dieser Reform, von der das Bluttabu in der Tradition des Lukasevangeliums ausgenommen war (Apg 15,20 – sogenannter Apostelkonvent 49 n. Chr.), kann nicht unterschätzt werden. Sie hat wesentlich zur Eigenständigkeit des Christentums beigetragen. Wie schwierig die Umstellung für Christen aus dem jüdischen Bereich war, verdeutlicht Abg 10,9-28: Petrus kommt nach einer Vision in Joppe – heute Jaffa – zur Überzeugung „Was Gott für rein erklärt, nenne du nicht unrein“ und „Mir aber hat Gott gezeigt, dass man keinen Menschen unheilig oder unrein nennen darf“.

Dass die erlangte Freiheit oft wieder aus Angst oder weil man sich unter Druck setzen ließ, wieder verlassen wurde, zeigt eindrucksvoll die Auseinandersetzung zwischen Paulus und Petrus, die Paulus in seinem Brief an die Gemeinden in Galantien (2,11-21) erwähnt: In Antiochia aß Petrus gemeinsam mit den Christen aus der hellenistischen Tradition (im Sprachgebrauch Heiden ge-

nannt). Als aber Leute aus dem Kreis um den (konservativen) Herrenbruder Jakobus nach Antiochia kamen, hielt er sich aus Furcht wieder an die jüdischen Gesetze. Massiv greift ihn Paulus an und hält fest: Gal2¹⁶: *„Weil wir aber erkannt haben, dass der Mensch nicht durch Werke des Gesetzes gerecht wird, sondern durch den Glauben an Jesus Christus, sind auch wir dazu gekommen, an Christus Jesus zu glauben...“*

Fasten – Ethymologie: Das mittelhochdeutsche Wort *vasten*, althochdeutsch *fasten*, gotisch *fastan*, englisch *to fast* [vgl. *fast food!*], schwedisch *fasta*, bedeutete im Gotischen „[fest]halten, beobachten, bewachen“. Der christlich-asketische Gehalt in Form der Enthaltensamkeit scheint – ausgehend von der ostgotischen Kirche – mit dem Wort zuerst im Sinn von „an den Fastengeboten festhalten“ verbunden worden zu sein und sich im 5. Jhd. ausgebreitet zu haben. Substantiviert wurde daraus „das Fasten“ und „die Fasten“ als Fastenzeit.

Sinn des Fastens

- Kontakt mit dem Göttlichen
- Reinigungsritus
- Opfer, Sühne, Buße
- Spirituelle Erfahrungen und ekstatische Zustände
- Trauer
- Initiation
- Neuausrichtung auf Gott

Die Fastenzeit entsprach im Jahreszyklus der Zeit, in der die Haushaltsvorräte weitgehend aufgebraucht und Frisches kaum noch vorhanden war. Eingelagert war: Getreide, Schmalz, Dörrobst, Kraut, eingemachtes oder eingemietetes Wintergemüse. Frisches Obst, frisches Gemüse oder frische Salate waren um diese Jahreszeit praktisch noch nicht verfügbar. Fleisch (auch Tiere hatten nicht mehr viel Nahrung), Milch oder Eier gab es allenfalls in geringen Mengen. Deshalb beruhen die traditionellen Fastenrezepte vor allem auf Zutaten wie Mehl, Schmalz, Fett, Dörrobst oder Kraut und Kohl. Erst mit zunehmender Tageslänge und damit stärkerem Lichteinfluss legten die Hühner auch

wieder Eier, konnte das erste frische Gemüse geerntet werden. Schafe gebaren Lämmer, die zum ersten Festessen an Ostern das Ende des Fastens signalisierten. Fettreiche Lebensmittel, Berliner Krapfen, Schmalzgebackenes, Würste, Alkohol waren während der Fastnacht, dem Vorabend des Aschermittwochs, reichlich genossen worden, bevor mit dem Aschermittwoch die Zeit der Besinnung und des eher kargen Lebens beginnen sollte.

Das Mittelalter hatte zum Teil außerordentlich strenge Fastenregeln: Verboten waren alle Fleisch- und Milchprodukte, die sogenannten Laktinien (Milch, Käse, Butter) und Eier, die als „flüssiges Fleisch“ galten. 1491 wurden die Fastengesetze erstmals etwas gelockert und Papst Julius III. (1550-1555) erteilte allen Christen Dispens für Butter bzw. Öl und Eier, Käse und Milch. Fisch war erlaubt. Starkbier als Fastengetränk (Fastenbier) war in Klöstern normal.

Vor ca. 30 Jahren wurden die Fastenregeln in der römisch-katholischen Kirche angepasst: Bußzeiten sind alle Freitage des Jahres und die österliche Fastenzeit. Die Enthaltung von Fleischspeisen dient der Erinnerung an den Tod Jesu, dessen an allen Freitagen gedacht wird. Von Aschermittwoch bis zur Osternacht dauert die österliche Fastenzeit, in der die Regeln des Fastens gelten: nur eine volle Mahlzeit pro Tag und zwei kleine Stärkungen. Zwei Tage im Jahr sind Fast- und Abstinenztage zugleich: Aschermittwoch und Karfreitag. An diesen Tagen soll nur eine sättigende Mahlzeit ohne Fleisch eingenommen werden. Für den Freitag wurden auch geistliche Opfer anerkannt, wie z.B. Gottesdienstbesuch, Dienst am Nächsten usw., sowie ein Verzichtopfer, bei dem das Ersparte Menschen in Not zukommen soll.

Bis zum heutigen Tag verpflichtet das Kirchengesetz alle Katholiken, die das 14. Lebensjahr vollendet haben, dazu, an den gebotenen Tagen kein Fleisch zu essen. An das Fastengebot sind alle, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, bis zum Beginn des 60. Lebensjahres gebunden.

Heute sind andere Motive für Fasten vorrangig, etwa

- der Wunsch nach einer guten Figur und dem Abbau des Winterspecks oder aber

- der Wunsch nach bewusstem Nahrungsverzicht zur Sinnfindung und besseren Lebensgestaltung.

In einer Zeit der ständigen Verfügbarkeit eines breiten Angebots an Lebensmittel geben Jahreszyklen und Not keinen Anlass mehr zum Fasten. Nicht die traditionellen Fastenspeisen sondern der bewusste Verzicht auf

- Alkohol, Süßes, Fleisch oder
 - Rauchen, Auto, PC und Spiel
- rückt in den Vordergrund.

Workshop 2: „Speisegebote des Islams – Esskultur am Beispiel Türkei“

unter der Leitung von Iraz Satici, islamische Religionslehrerin

Begriffsbestimmungen

Al-halal (das Erlaubte): Was statthaft ist, wobei es keinerlei Einschränkungen gibt und was zu tun der Gesetzgeber, Allah, erlaubt hat.

Al-haram (das Verbotene): Was der Gesetzgeber absolut verboten hat; wer es begeht, zieht Allahs Strafe im Jenseits und die gesetzliche Strafe im Diesseits auf sich.

Al-makruh (das Verabscheute): Was der Gesetzgeber ablehnt, aber nicht absolut. *Makruh* ist von niedrigerem Grad als *haram*, und die Strafe dafür ist geringer als die für *haram*, außer es geschieht im Übermaß und auf solche Weise, die zu *haram* führt.

Essen und Trinken

Bei pflanzlichen Nahrungsmitteln gibt es unter den Völkern der Erde fast einen Konsens. Der Islam verbietet keine pflanzliche Nahrung, mit der Ausnahme dessen, was vergoren ist, gleich ob es sich um Trauben, Datteln, Getreide oder sonstige Substanzen handelt. Gleichfalls verbietet der Islam alles, was berauscht, die Gehirntätigkeit beeinflusst oder dem Körper schadet. Hinsichtlich tierischer Nahrungsmittel gibt es unter den Menschen allerdings weit auseinanderklaffende Auffassungen.

Tierische Nahrungsmittel

„Ihr Gläubigen, esst von den guten Dingen, mit denen Wir euch versorgen und seid Allah dankbar, wenn Er es ist, dem allein ihr dient. Was Er euch verboten hat ist Kriechendes, Blut und Schweinefleisch und das, was einem anderen als Allah geopfert wurde. Aber wenn jemand durch Notwendigkeit gezwungen ist, nicht aus Verlangen oder Übertretung, dann ist deine Sünde auf ihm. Allah ist vergebend, barmherzig.“ Koranvers (2:172-73)

Dieselben vier Arten verbotener Nahrung werden auch, mit einigen weiteren Einzelheiten, an anderen Stellen im Koran genannt: „Verboten ist euch Kriechendes, Blut, Schweinefleisch und das, worüber ein anderer Name als Allah angerufen wurde, Erwürdigtes, Erschlagenes, durch Sturz oder Hörnerstoß Umgekommenes, von reißenden Tieren Gefressenen, außer dem, was ihr reinigt, und auf den Götzensteinen Geschlachtetes...“ Vers (5:4)

Das erste, was in diesen Versen über verbotene Nahrung genannt wird, ist das Fleisch „kriechender Tiere“, d.h. Fleisch von Vieh oder Geflügel, die eines natürlichen Todes gestorben sind, ohne vom Menschen geschlachtet oder erjagt worden zu sein. Das Bluttabu wird durch Schächten, bei dem die Tiere gänzlich ausbluten, eingehalten. Das dritte Verbot betrifft Schweinefleisch. Da das Schwein Kot und Abfall frisst, ist sein Fleisch widerwärtig.

Die islamische *Scharia* hat Fisch, Walfisch und andere Meerestiere aus der Kategorie der verbotenen „kriechenden Tiere“ ausgenommen. Als der Prophet nach dem Meer gefragt wurde, antwortete er: „Sein Wasser ist rein, und sein Totes ist halal.“ Allah, der Erhabene, spricht: „Erlaubt ist euch das Meerestier und auch seine Speise ...“ (5:96). Meerestiere, d.h. solche, die im Wasser leben und außerhalb des Wassers nicht überleben können, sind alle *halal*. Dabei ist es gleich, auf welche Weise man ihrer habhaft wird: ob sie tot oder lebendig aus dem Wasser kommen, auf der Oberfläche des Wassers schwimmen oder nicht, ob es Fische oder andere Meerestiere sind, ob sie Seehunde oder Seeschweine genannt, ob sie von Muslimen oder Nichtmuslimen gefangen werden. Allah, der Erhabene, erinnert uns an Seine Gnade und spricht: „Und Er ist es, der euch das Meer dienstbar gemacht hat, damit ihr frisches

Fleisch daraus esst ...“ (16:14) „Erlaubt ist euch das Meerestier und seine Speise, als eine Versorgung für euch und für die Reisenden.“ (5:96)

Es gibt zwei Arten von Landtieren, die als Nahrung erlaubt sind. Die erste sind die zahmen Tiere oder Haustiere, wie Kamele, Kühe, Ziegen, Geflügel usw., die auf einem Hof oder einer Weide gezogen werden. Ungezähmte, wilde Tiere gehören zur zweiten Art. Damit das Fleisch der Tiere der ersten Art *halal* wird, verlangt der Islam die Schlachtung auf islamische Weise.

Nach der *Scharia* sind für die rechtmäßige Reinheit des Fleisches von Tieren folgende Bedingungen zu erfüllen:

- Das Tier muss mit einem scharfen Gegenstand geschlachtet werden, der dazu geeignet ist, es durch das Zertrennen von Blutgefäßen ausbluten zu lassen.
- Kein anderer Name als der Allahs darf beim Schlachten über dem Tier gesprochen werden. Hierüber besteht unter allen Rechtsgelehrten Übereinstimmung.

Beim Schlachten des Tieres muss der Name Allahs genannt werden. Dies ergibt sich eindeutig aus dem Text des Korans: „Dann esst von dem, worüber Allahs Name gesprochen wurde, wenn ihr an Seine Zeichen glaubt.“ (6:118) Und esst nicht von dem, worüber Allahs Name nicht gesprochen wurde, denn das ist Sünde ...“ (6:121)

Der Prophet Muhammed hat gesagt: „Wenn das Blut (eines Tieres) ausgeflossen ist und der Name Allahs darüber gesprochen wurde, dürft ihr essen.“

Der Sinn der islamischen Regeln für das Schlachten besteht darin, dem Tier auf schnellste und schmerzloseste Weise das Leben zu nehmen. Hierzu dienen die Bedingungen, einen scharfen Gegenstand zu benutzen und die Kehle durchzureißen.

Fasten und Feste im Jahreskreis

Der Islam hat einen eigenen Kalender, der *Hicri* („Auswanderungskalender“) heißt. Die Auswanderung von Mekka nach Medina war für die Muslime so ein großes Ereignis, dass sie ihren Kalender danach richteten. Dieser Kalender richtet sich nach dem Mond, die Monate haben 28 Tage. Daher verschieben sich die Daten in jedem Jahr. Heuer ist das Jahr 1420.

Im 1. Monat Muharrem – Neujahr: Zwischen dem ersten und zehnten Tag ist es verdienstvoll zu fasten, aber nicht Pflicht. In diesem Monat geschahen große Ereignisse im Islam wie z.B. das Schiff des Propheten Noah. Am zehnten Tag wird eine Suppe (aus mindestens 7 Zutaten) gekocht und an Freunde und Bekannte verteilt. Dabei wird an die Geschichte des Propheten Noah gedacht.

Im 2. Monat Rebiul-ewwel: Der Islam hat fünf heilige Tage und Nächte. An diesen Tagen ist es in manchen islamischen Ländern üblich, etwas zu backen. Es wird viel gebetet, meistens bis in die Früh. Am 12. des Monats ist die heilige Nacht *Mewlid-Nabawi*, in dieser Nacht wurde Prophet Muhammed geboren.

Im 7. Monat Recep: In diesem Monat gibt es zwei heilige Nächte, und zwar:

Regaib: in dieser Nacht erkannte die Mutter Muhammeds, dass sie schwanger ist vom Propheten.

Mirac: In dieser Nacht hat unser Prophet mit der Kraft Allahs den Himmel, die Hölle und alles andere gesehen.

Im 8. Monat Saban: Die heilige Nacht *Beraat*.

Im 9. Monat Ramadan: Das Fasten ist die 4. Säule des Islams und wurde im 2. Jahr der Medina-Zeit zur Verpflichtung. Es ist für alle erwachsenen, geistig und körperlich gesunden muslimischen Männer und Frauen vorgeschrieben. Es bedeutet den Verzicht auf alle Formen von Nahrungs- und Genussmittelaufnahme und auf Geschlechtsverkehr mit dem Ehepartner in der Zeit vom Tagesanbruch bis Sonnenuntergang. Ramadan ist der heilige Monat, in dem die Offenbarung des *Qurans* zum ersten Mal erfolgte. Die Nacht der Offenbarung heißt *Lexletül-Kadir*.

Ausgenommen vom Fasten sind Reisende, Schwangere, Stillende, Menstruierende, alte und kranke Menschen.

Neben der Verpflichtung am Tag nichts zu essen, nichts zu trinken, gibt es für den Fastenden eine Reihe von Kriterien, worauf angepasst werden muss:

Es darf nicht vergessen werden, dass der Ramadan u.a. die Zeit der materiellen Enthaltbarkeit ist.

Das Fasten darf nicht zur Schau gestellt werden.

Das Fasten ist die Schule des Islams. Wer fastet, der lernt und übt, sein Selbst zu beherrschen. Das ist wichtig, denn wer sich nicht beherrschen kann, aus dem wird kein guter Muslim. Beim Fasten denkt man auch an die Menschen, die unter Hunger leiden. Man erlebt, was Hunger ist, so wird man hilfsbereiter für arme Menschen. Statt des Fastens kann man auch Almosen geben und dadurch Solidarität üben.

Durch dieses gemeinsame Gefühl werden die Freundschaften unter den Muslimen verstärkt.

Im 10. Monat Sevval: Das Ramadanfest („Zuckerfest“), ein Hochfest am Ende des Fastenmonats.

Im 12. Monat Zulhicce findet die Pilgerfahrt nach Mekka statt. Das Opferfest ist das größte Fest im Islam. Die Opfertiere werden rituell geschlachtet. Ein Drittel des Fleisches bekommt die eigene Familie, ein Drittel die weniger bemittelten Verwandten und ein Drittel die Armen der Gemeinde. Stellvertretend für das Fleischopfer wird von Familien, die in der Fremde leben, auch Geld für die in der Heimat lebenden Muslime gespendet.

Workshop 3: „Das Leben in einem indischen Haushalt – Speisegebote des Hinduismus“

unter der Leitung von Sumeeta Wadhera M.A., Afro-Asiatisches Institut Salzburg

Einführung in den Hinduismus

Der Hinduismus ist die älteste der Weltreligionen. „Hinduismus“ ist eine Sammelbezeichnung für mehrere religiöse Strömungen, deren Gemeinsamkeiten sind:

- die Hochschätzung der Veden, der altindischen heiligen Texte,
- der Glaube an Gott in irgendeiner persönlichen oder unpersönlichen Form,

- die Überzeugung, dass jeder an seinem Platz in der Gesellschaft geboren wird und daher seine spezifischen Pflichten hat (das Ständesystem und Kastensystem mit den damit verknüpften Verhaltensregeln *dharma*),
- das starke Gewicht, das dem Ritual gegeben wird,
- die Wichtigkeit, die dem Vertrauen zu einem Guru, einem „Seelenführer“ beigemessen wird,
- der Glaube an die Wiedergeburt und damit gleichzeitig an die Verwandtschaft und Verbundenheit aller Lebewesen, insbesondere von Mensch und Tier.

Ernährung im Hinduismus

„Mind is surely made of food, vital force is made of water, and speech is made of fire“ (*Chandogya Upanishad VI.6.5*) – „Gewiss besteht der Geist aus Essen, die Lebenskraft aus Wasser und die Sprache aus Feuer.“ (m. Ü)

„Out of Brahman, who is the Self, came akasha (space); from akasha, air; from air, fire; from fire, water; from water, earth; from earth, vegetation; out of vegetation, food; out of food the body of man. The body of man, composed of the essence of food, is the physical sheath of the Self.“ (*Taittiriya Upanishad, II.i.3*) – „Aus dem Brahman, dem Selbst, kam der Raum, aus dem Raum, die Luft; aus der Luft, Feuer; aus Feuer, Wasser; aus Wasser, die Erde; aus der Erde, Vegetation; aus der Vegetation, Nahrung, aus Nahrung, der menschliche Körper. Der aus den wesentlichen Elementen der Nahrung bestehende menschliche Körper stellt die physische Hülle vom höchsten Selbst dar.“ (m. Ü)

Die Essengebote und Verbote

Wer mit wem essen darf hängt von Geschlecht, Status oder Kaste und Alter ab. Essen als Ausdruck der Geselligkeit gibt es in Indien nicht. Trennung ist Zeichen von Ehrerweisung und nicht Distanzierung oder Missachtung.

Schon die Produktion von Nahrungsmitteln und nicht erst deren Verzehr kann den Reinheitsstatus in Frage stellen. Wer Schnaps brennt oder Tiere tötet oder mit Leder arbeitet, hat einen niedrigeren Rang als ein Milchmann.

Auch wer kochen darf, wird durch die Kaste bestimmt. So sind brahmanische Köche sehr beliebt. Wer kocht, muss sich in der Früh vorher duschen, zu Gott beten, dann kochen ohne dabei zu kosten. Menstruierende Frauen dürfen nicht kochen und auch nicht die Küche betreten. Da Blut allgemein als unrein gilt, ist die Frau während ihrer Tage unrein. Die Küche ist ein heiliger Ort, in den Fremde nicht eingelassen werden. Oft gibt es getrenntes Geschirr für Besuch aus unteren Kasten.

Die Gebote und Verbote über Speisung haben sakramentale Bedeutung und sind in den heiligen Texten begründet. So ist der Fleischverzehr wegen des Glaubens an eine Wiedergeburt verboten. Man soll nie das Fleisch einer Ziege, einer Kuh oder eines Pfaus essen. Weiterhin soll man generell nie das Fleisch vom Rücken eines Tieres essen. Nicht dem Fleischverbot verpflichtet waren in den brahmanischen Texten die *Kshatriyas*, die Krieger-schicht, die sowieso töten mussten. Aber selbst sie durften nur Fleisch von einem Tier, das vorher an Götter geopfert und geweiht wurde, essen.

Vor und nach dem Essen soll man sich Hände und Füße waschen und den Mund drei Mal spülen. Das Essen wird zuerst Gott angeboten, dann isst der Älteste, gefolgt vom Mann, dann die Kinder und zuletzt die Frauen. Der Mensch soll während des Essens Richtung Osten schauen, weil diese Richtung im Hinduismus als heilig gilt. Einen Teil des Essens soll man übrig lassen und an Tiere spenden. Auch vor dem Essen soll man ein fünffaches Opfer machen und zwar dem Feuer, der Kuh, einem Raben, einem Hund und einem anderen Menschen Essen spenden. Das verschafft dem Hindu einen besseren Platz im Himmel oder verbessert sein *Karma*.

Eine alte Volksweisheit sagt: Das Essen sollte zuerst mit den Augen, dann mit den Fingern, nachher mit dem Mund, der Zunge und schließlich geschmacklich gekostet werden. Gute Esser achten darauf, dass die eigentliche Handfläche sauber bleibt und nur mit Daumen und den ersten zwei Fingern gegessen wird. Schlürfen ist ein Zeichen dafür, dass das Essen besonders gut schmeckt. Man isst mit der rechten Hand, als Besteck dient meistens nur der Löffel.

Weiterhin spielt die Einteilung von Menschen aufgrund ihrer Speisung in *Satwics*, *Rajsic* und *Tamsics* eine bedeutende Rolle im indischen Alltag: „Die Reinheit, Stärke, Gesundheit und Freude erhöhenden Nahrungsmittel, die geschmackvoll sind, werden von Satwic-Menschen genossen“ (Gita 17.8; m.Ü)

Bittere, saure, salzige, scharfe, trockene oder heiße Nahrungsmittel schmecken den *Rajsic*-Menschen. „Das was alt, geschmacklos, verdorben oder unrein ist, mögen die *Tamsic*-Menschen“ (Gita 17.10; m.Ü.). Wer mit wem speist, hängt also nicht nur von seiner Kaste, seinem Geschlecht und Alter ab, sondern auch von seiner Speisung ab. So wird ein streng vegetarischer Brahmane nie Essen von einem nichtvegetarischen Brahmanen nehmen oder mit ihm gemeinsam essen, auch wenn die beiden männlichen Geschlechts sind und gleich alt sind.

Die Essensgebote und Essensverbote werden heute eher am Land als in der Stadt eingehalten. In Großstädten spielt die Kaste nur bei sehr konservativen Familien eine Rolle. In den meisten Restaurants und Speiselokalen wird nicht nach religiösen Kriterien gekocht, die Angestellten können durchaus unteren Kasten angehören und auch Nichtvegetarier kochen für Vegetarier. Die Diskriminierung aufgrund der Kaste ist gesetzlich verboten. Es kommt zwar vor, dass die unteren Kasten getrennte Brunnen haben und nicht vom Brunnen der oberen Kasten trinken dürfen, aber dies geschieht eher am Land und ist stärker ausgeprägt in manchen Regionen wie im Rajasthan und in Südindien.

Ayurveda

Mit *Ayurveda* verbinden die meisten Hindus die traditionelle Medizin, die von den traditionellen Ärzten, den *Vaidyas* betrieben wird. Das Wissen ist in den heiligen Texten begründet, dem *Ayurveda* liegen schon die Kenntnisse in den *Veden* zugrunde. Die Vorschriften über Essenzubereitung und Speisung finden oft Erwähnung in den heiligen Schriften. Auch die Grundprinzipien von *Ayurveda* sind von der kosmischen Einteilung von den Elementen in Luft, Raum, Wasser, Feuer und Erde abgeleitet, was schon im *Rigveda*, in der ältesten Schrift der Hindus Erwähnung findet. Vieles von diesem Wissen ist auch in den Haushalt eingedrungen, besonders das Wissen über die medizinische Wirkung

von Gewürzen und die Eigenschaften von Lebensmittel, ob sie schwer oder leicht sind, eine wärmende oder kühlende Wirkung haben. Auch welche Lebensmittel mit welchen gegessen werden dürfen und welche nicht, wissen die meisten Menschen. So ist allgemein bekannt, dass man z.B. Fisch mit Milch oder Joghurt nicht isst. Die „ayurvedische Küche“ gibt es jedoch nicht. Die Heilmassagen und ayurvedische Menüs werden eher den westlichen Besuchern verkauft, es gibt sie aber in dieser Form, wie sie hierzulande publiziert werden, in Indien nicht.

Die meisten indischen Gewürze wurden ursprünglich wegen ihrer Heilkräfte angewendet und nicht allein wegen ihres Geschmacks beigegeben: Gewürznelke und Kardamom wegen ihrer antiseptischen Wirkung, Ingwer gegen Blähungen und für gute Verdauung, Gelbwurz gegen Hautprobleme, Quetschungen und Prellungen.

Eine indische Köchin stellt ihre *Masala*, d.h., ihre Gewürzmischung immer frisch und passend für das jeweilige Gericht zusammen. Zu den indischen Gewürzen zählen Koriander, Gelbwurz, Kreuzkümmel, Lorbeerblätter, Chili, schwarzer Cumin (*Kalazheera*), Schwarzkümmel (*Kalonji*), schwarze Senfkörner, Curryblätter und *Asafoetida* (Teufelsdreck), das aus den Harzen verschiedener Wurzelknollen hergestellt wird und ein starkes Trüffelaroma besitzt.

Fasten, Feste und Prasad

Fasten gehört zum Alltag, man isst *Satwic*-Essen. Es wird auf Salz, Knoblauch, Ingwer, Gewürze, Getreide und Zwiebeln verzichtet. In der Regel wird einmal am Tag Obst oder Gemüse gegessen. Es gibt keine einheitliche Regel bei Fasten.

Am Ende jedes Gottesdienstes wird eine Süßigkeit an Götter geopfert. Meistens ist es Grießbrei oder eine andere süße Milchspeise. Das geweihte Essen heißt *Prasad*, was wortwörtlich bedeutet „das Friedengebende“. Manchmal – als vollständige Mahlzeit im Norden – besteht *Prasad* aus *Puris* (frittiertes Brot), Kartoffelcurry, Kürbis, Joghurt und Grießbrei (süß). Das Essen variiert je nach Bundesland.

Auch an Festtagen wird meistens vegetarisch gegessen. Eine Ausnahme bildet *Holi*, ein großes Fest zu Ehren Krishnas, der bedeutendsten Verkörperung des Gottes Vishnu. Bei diesem Fest im Frühling isst man Fleisch und die Süßigkeit *Gunjiyan*, Mehltaschen gefüllt mit gebratenem Grieß, Kokos, Rosinen und Mandeln. Das Festessen kann ähnlich wie ein Essen nach dem Gottesdienst sein, also meistens *Puri*, *Grießhalwa*, Kürbis, Kartoffeln, serviert auf Bananenblättern und Joghurt in Tonbechern. Es wird ohne Zwiebeln und Knoblauch gekocht. Eine Spezialität zu *Diwali* ist *Karottenhalwa* (geriebene Karotten gekocht in Schlagobers und mit Nüssen).

Workshop 4: „Japanische Lebensart und Esskultur“

unter der Leitung von Mag. Keiko Sellner-Adachi und Eva Kappeller, Universität Salzburg

Nahrung/Essen erfüllt mehrere Funktionen:

- die der Sättigung, um die physische Leistungsfähigkeit zu erhalten;
- die der ästhetisch-visuellen und geschmacklichen Bedürfnisbefriedigung;
- und die Schaffung und Aufrechterhaltung sozialer Ordnung und der Ordnung zwischen Himmel und Erde.

Unter diesen dritten Punkt fallen Dinge wie

- die Strukturierung der Zeit (des Tages, aber auch des Jahreslaufes)
- die Festigung familiärer Bindungen
- die Regelung der Beziehungen zwischen den Mitgliedern einer Gesellschaft
- das Definieren einer eigenen kulturellen Identität in Abgrenzung zu anderen Gesellschaften
- das Harmonisieren der Verhältnisse zwischen Göttlichem und Menschlichem.

Wie sich diese Funktionen von Nahrung im Speziellen in der japanischen Gesellschaft darstellen und welche verschiedenen

Tendenzen sich feststellen lassen, möchten wir in unserem Beitrag erkunden.

Japanische Küche

Der Ruf der japanischen Küche als eine sehr gesunde und „reine“ rührt unter anderem daher, dass sie – im Gegensatz etwa zur ölbasierenden französischen Küche – auf Wasser beruht. In den traditionellen Gerichten hat Fett einen verhältnismäßig geringen Anteil, sehr süße Nachspeisen sind ungewöhnlich. Charakteristisch sind die sparsame Verwendung von Würzmitteln und das vorsichtige Herausheben des natürlichen Aromas der einzelnen Zutaten, das mit dem Geschmack der Sojasauce und einem überall auftauchenden Meeresaroma harmonisieren soll.

Zentrale Zutaten sind Fisch, Reis und Sojabohnen-Produkte, sowie Gemüse und verschiedene Getreidesorten zur Herstellung von Nudeln.

Im heutigen Japan vermischen sich die traditionellen alten Gerichte mit im Zuge der Öffnung des Landes importierten Speisen. Die chinesischen Ramen-Nudeln oder der indisch-englische Curry-Reis sind schon fest in die japanische Küche integriert, Milchprodukte wurden der Bevölkerung in umfassenden Aufklärungsaktionen nahegebracht, Fleisch wurde bis zu einem gewissen Grad popularisiert. Die jüngere Vergangenheit sah eine begierige Aufnahme westlicher Erfindungen von Weißbrot, Wein und Schokolade, so dass heute alles Denkbare erhältlich ist, was um den Erdball für essbar gehalten wird. Im Zuge der McDonaldisierung erlebten Sandwiches, Hamburger, Pizza und Co. einen rasanten Aufschwung. Japan hat sich im Kampf mit zu wenig Zeit und zu viel Stress als Meister im Herstellen von Instantprodukten und Schnellgerichten entpuppt. Mag auch die japanische Jugend – dem globalen Trend gemäß – einen Weg der uniformen Welt-(U.S.)Nahrung gehen, selbst das Fast-Food besitzt einen leichten nationalen Touch; der Stolz der Japaner ist trotz allem ihre spezielle Kultur, die sich auch in einer hervorragenden Küche offenbart: die Frucht vergangener Jahrhunderte, deren Reinheit und Einzigartigkeit sie sich nie berauben lassen würden.

Eine wichtige Unterscheidung: parallel zur soziologisch-anthropologischen Differenzierung zwischen Hochkultur und Populärkultur, zwischen Ausgewähltem und Alltäglichem, besteht ein Unterschied zwischen der elitären, aus dem Zen-Buddhistischen Kaiseki-Ryori hervorgegangenen japanischen hohen Küche mit den vielen kleinen Gerichten in ausgewählten Schüsselfen und der international beeinflussten Snack-Kultur in Straßenkiosken und Convenience-Stores; sowie – zwischen den beiden Polen – die japanische Hausmannskost, die zwar essentiell japanisch ist, aber nicht den strengen ästhetischen Gesetzen unterliegt wie die erlesenen Menüs der Exklusivküche.

Der Einfluss von religiösem bzw. mythischen Denken wird erst auf einem gewissen Niveau der Wertschätzung von Nahrung evident. Fast Food ist nicht Objekt fundamentalen Denkens, noch Objekt eines gesteigerten gefühlsmäßigen Empfindens, sondern erfüllt ohne Rücksicht auf ästhetisch ansprechendes Anrichten beinahe ausschließlich den Zweck, physiologisches Hungergefühl zu beseitigen. Doch Essen ist mehr – besonders in Japan.

Japanische Esskultur ist zunächst einmal einfach der Versuch, „gut zu essen“.

Sieht man genauer hin, stecken mehr Gedanken dahinter als man geahnt hätte.

Und dann der dritte Blick: doch ist alle durchdachte Verarbeitung, alles kunstvolle Arrangieren nur der Weg zum einzigen, einfachen Zweck: gut zu essen.

Hintergründe der japanischen Küche

Japanische Identität: Als jahrhundertlang isolierter Inselstaat war Japan nach der erzwungenen Öffnung des Landes gegen das Ausland bestrebt, sich in Ermangelung geografischer Distanz nun anders abzugrenzen. Die „japaneseness“, das Japanischsein wurde demonstrativ hochgehalten, „echt japanische“ Künste und die gesamte, vom Zen-Buddhismus beeinflusste Haltung, die sich in eben diesen zeigte, lebten auf und haben bis heute einen beeindruckend großen Stellenwert. Die Rück- oder

Neubesinnung auf die traditionell japanische Küche – nämlich diejenige, die vor der Öffnung vorherrschte – bildete einen Teil der Formierung des Nationalbewusstseins.

Zen-Buddhismus und das wabi-Ideal: „Das“ japanische Bewusstsein gründet im japanischen Zen-Buddhismus und der Geisteshaltung, die er beinhaltet. Ein wesentlicher Punkt ist das wabi-Ideal, das in der Teezeremonie zentral ist. Es ist das ästhetische und moralische Prinzip, sich an der stillen Schönheit unaufdringlicher Dinge zu freuen, in einem heiteren, die weltlichen Dinge transzendierenden Geisteszustand zu gelangen. Armut und Einsamkeit sind dabei positiv belegt als Befreiung von emotionalen und materiellen Sorgen. Die Abwesenheit von augenfälliger Schönheit wird zu einer neuen Form von verinnerlichter Schönheit, die erst mit der angemessenen Aufnahme in kontemplativer Betrachtung vollständig ist und mündet in das Gebot, dass edle, unpräntöse Schlichtheit statt pompöser Luxussucht anzustreben sei. Daher vermeidet man es, zu stark zu würzen, die Mahlzeiten visuell und mengenmäßig zu überladen, oder offensichtlich teure Zutaten zu verwenden. Natürlichkeit und Einfachheit verbieten das Künstliche, aber auch das gewollt Kunstvolle.

Essen ist Ästhetik, vielleicht in ihrer schönsten, vielschichtigsten, ganzheitlichsten Form. Die Zeit und Konzentration bei der Zubereitung, die Kraft der Ingredienzien, das visuelle All an Form, Farbe und Leere, das Wahrnehmen von Düften, Konsistenz, das Schmecken überhaupt ergänzen sich zu einem umfassenden Erlebnis, wie es keine andere Kunstform gewährleisten kann. Das Werk wird über bloß oberflächliches Betrachten hinaus mit allen Sinnen und als Gesamtes verinnerlicht. Sorgfältig ausgewählte Menüfolgen der Küchen aller Welt mögen ein solches magisches Erlebnis ermöglichen – die japanische Küche verzichtet auf die obligate Verzierung und Maskierung als Edelnahrung. A fish is a fish is a fish.

Die Teezeremonie: Eigentlich hat die Teezeremonie sehr wenig mit Essen zu tun, und sie hat wenig mit Tee zu tun. Der Zen-Weg ist vielfältig, es gibt zahlreiche Möglichkeiten, ihn zu beschrei-

ten. Einer davon ist der Tee-Weg. Über das Ausführen von genauestens festgelegten Handgriffen reicht der Gastgeber in einem – nach Alltags-Zeit beurteilt – langen, stillen Ritual ein kleines, erlesenes Mahl und bereitet eine Tasse grünen Pulvertees, vor dem kleine Süßigkeiten gegessen werden.

Als einziger Ort, den die Samurai ohne Schwert betreten, steht der Teeraum für den Frieden und die Nivellierung der Unterschiede zwischen den Menschen. Der Teeraum ist klein, alles und nur das Nötige ist vorhanden. Teezeremonie ist ein Aussteigen aus dem Alltäglichen. Als Ritual dient es nicht der Verehrung von Göttern, vielmehr wird der Frieden im eigenen Inneren gesucht und die Gemeinschaft der Gäste und des Gastgebers geehrt.

Der Geist der Teezeremonie wirkt auf das Mahl: die Zutaten, die Zubereitungsweise, die Zusammenstellung, das Essgeschirr sind nach bestimmten Regeln zu wählen und berücksichtigen die Jahreszeit, den Anlass der Einladung, die Gäste und die Harmonie mit den anderen Elementen in der Zeremonie.

Shinto: Die ursprüngliche japanische Religion war der Shintoismus, der einen animistisch-pantheistischen Kult der Natur- und Ahnenverehrung darstellt. Mögen die Japaner heute diesen Glauben meist nicht mehr als genuine Religion und als das betrachten, was für ihr Leben wesentlich sinngebend ist, so ist doch das Jahr mit seinen Festlichkeiten und damit auch der Glaube an Glück und Unglück bringende Nahrungsmittel eng mit dem Shintokult verbunden. Was gewisse Speisen zu solchen mit „tieferer Bedeutung“ macht, ist ihre Farbe, aber auch der Klang des Wortes und die Eigenschaften, die mit ihnen verbunden werden.

Reis: Im animistischen Ahnenkult des Shintoismus spielen Nahrungsmittel als Opfernaben eine wichtige Rolle: ungekochter oder gepresster Reis, Reiswein, Salz und Mandarinen sind einige davon.

Generell und unzweifelhaft ist Reis der Mittelpunkt der japanischen Esskultur, der weit mehr ist als nur Nahrungsmittel. Fast jeder Haushalt hatte bis in jüngste Zeit herauf einen Altar für die verstorbenen Familienmitglieder und die Schutzgötter, wo täglich etwas dargebracht wurde, meist Reis und Salz, aber auch an-

deres ist möglich: Reiscracker, Obst, Bohnengelee oder was immer vorhanden ist. Am nächsten Tag, nachdem die Geister (kami) davon gegessen haben und die Gaben ihren Zweck erfüllt haben, darf die Familie sie aufessen.

Reis unterliegt einer strengen Einfuhrbeschränkung, der Preis ist reguliert und entgegen der Erwartung sehr hoch. In Japan wird nur landeseigener Reis verkauft – ohnehin der einzige, der von den JapanerInnen als essbar akzeptiert wird.

Workshop 5: „Puzzleworkshop – Normen zum Essverhalten: wer gibt was vor?“

unter der Leitung von Mag. Ursula Buchner, Pädagogische Akademie des Bundes in Salzburg

Religiöse Speisegebote sind nicht die einzigen Normen, die das alltägliche Essverhalten der Menschen bestimm(t)en. Es existieren verschiedene normsetzende Instanzen, die uns mit einer Fülle von Aussagen konfrontieren, wie „richtige“ Ernährung aussehen soll. Ziel dieses Puzzleworkshops ist es, eine Orientierung in der Meinungsvielfalt zu finden.

normsetzende Instanz	Grundaussage	Beispiele für Verzehrsempfehlungen
nationale Gesellschaften für Ernährung (DACH) Vertreter der Ernährungsmedizin	Vollwertige Ernährung im Sinne einer bedarfsgerechten Versorgung mit allen essentiellen Nahrungsinhaltsstoffen sichert die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen.	<ul style="list-style-type: none"> • abwechslungsreiche Mischkost • betont pflanzliche Kost mit geringem Anteil an tierischen Lebensmitteln • Fett sparsam verwenden, wenn schon Fett, dann pflanzliche Fette bevorzugen • mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.

normsetzende Instanz	Grundaussage	Beispiele für Verzehrsempfehlungen
Ernährungsökologie ganzheitlich orientierte Wissenschaftler unterschiedlicher Sparten	Ernährung, die <ul style="list-style-type: none"> • gesundheitsverträglich • umweltverträglich • sozialverträglich ist, sichert nicht nur die individuelle Gesundheit, sondern auch eine intakte Umwelt und den sozialen Frieden nachhaltig. 	<ul style="list-style-type: none"> • eine betont pflanzliche Ernährung • Nahrung aus ökologischem Anbau • Nahrung aus der Region • Veredelungsverluste vermeiden • tierische Produkte aus artgerechter Tierhaltung • gerechte Preise für landwirtschaftliche Produkte • fairer Handel
Religionen (christliche, jüdische, islamische, buddhistische, hinduistische, Speisengebote, Naturreligionen)	Leben im Einklang mit göttlichen Geboten. Lösung von diesseitigen, körperlichen, subjektbezogenen Bedürfnissen ...	<ul style="list-style-type: none"> • alle Religionen schreiben Mäßigung beim Essen und Trinken vor • rituelle Handlungen wie Speiseweihen, Opfergaben, Schlachtriten, ... • Fastenzeiten und Fastengebote • Tabus (Verbote bestimmte Lebensmittel zu verzehren oder miteinander zu kombinieren)

normsetzende Instanz	Grundaussage	Beispiele für Verzehrsempfehlungen
Kulturelle Gepflogenheiten Brauchtum und Sitten der jeweiligen Region und der gesellschaftlichen Schichten	<i>früher:</i> Mit dem verfügbaren regionalen Nahrungsangebot den Nahrungsbedarf der Bevölkerung decken. Standesgemäße Kost/Ernährung <i>heute:</i> Traditionen der ursprünglich bäuerlichen Tischgemeinschaft bewahren. Tischkultur der gehobenen Gesellschaftsschichten pflegen.	<ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittel aus dem regionalen, jahreszeitlichen Angebot („bodenständige Küche“) • traditionelle Menüfolgen zu den Tagesmahlzeiten und Festtagen • sättigende, kostengünstige Speisen („Hausmannskost“) • Trinksitten • Tischregeln, die den sozialen Status der Personen widerspiegeln

Darüber hinaus gibt es noch weitere normsetzende Instanzen in Form von Sonderkostformen und Außenseiterdiäten. Die vielfältigen und sich z.T. auch widersprechenden Ernährungsempfehlungen der einzelnen Vertreter unterschiedlicher Ernährungs-ideologien sorgen für eine den Laien verwirrende Meinungsvielfalt am Ernährungssektor.

Eine Auswahl ohne Anspruch auf Vollständigkeit:

Vertreter	Grundaussagen	Beispiele
Naturküche (Bircher, Kollath, Schnitzer, Bruker, ...)	Natur ist gut und liefert alles, was der Mensch braucht. Industriell verarbeitete Nahrung ist Mangelernährung, es fehlen die Vitalstoffe. Um gesund zu bleiben gilt der Leitsatz: „Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich“.	<ul style="list-style-type: none"> • Produkte aus biologischem Anbau betont vegetarische Ernährung • Vollkorngetreide • Butter, Obers als natürliche Fette • „natürliche Zucker“: Rohrzucker, Honig • Meersalz • wenig Fleisch (Biofleisch, ...)
Gastronomen der Nationalpark-Regionen		

Vertreter	Grundaussagen	Beispiele
Pharmaindustrie Struntz, Fitness-Studios, ... Wellness-Branchen	Eine ausreichende Nährstoffversorgung kann nur durch Nahrungsergänzungsmitteln sichergestellt werden.	<ul style="list-style-type: none"> • Zutaten aus der Naturküche • gepaart mit funktionellen Lebensmitteln (nährstoffangereicherte Produkte) • eiweißreiche Ernährung • Nahrungsergänzungsmittel
Vegetarismus	Du sollst nicht töten. Moralisch einwandfreies Handeln durch Verzicht auf Lebensmittel, die durch Töten von Tieren gewonnen wurden.	<ul style="list-style-type: none"> • ovo-lacto-vegetabile Kost • lacto-vegetabile Kost • veganische Ernährung
Anthroposophische Ernährung (R. Steiner)	Leben im Einklang mit Natur und Kosmos	<ul style="list-style-type: none"> • Produkte aus biologisch-dynamischer Landwirtschaft • Vollkorngetreide, Gemüse • Zutaten aus der Naturküche
Sonderkostformen wie Trennkost Blutgruppendiät u.v.m.	Gesundheit erhalten, indem eine Übersäuerung des Körpers vermieden wird. Die Verträglichkeit von Nahrung ist abhängig von der Blutgruppe.	<ul style="list-style-type: none"> • Trennen von eiweiß- und kohlenhydratreichen Lebensmitteln • Kombinationsvorschriften zu den Tagesmahlzeiten

Schlussbemerkung

Zu allen Zeiten haben die verschiedenen Kulturen der Welt den Zugang zu (potentiell in Frage kommende) Nahrungsmitteln beschränkt und für die Angehörigen der verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen geregelt.

Aus funktionalistischer Sicht lässt sich feststellen, dass traditionelle und religiöse Speisegebote, indem sie den Zugang zu den (begrenzten) Nahrungsressourcen regeln, das gesellschaftliche Gefüge stabilisieren. Sie schaffen einen sinnstiftenden Handlungsrahmen, der dem/der Einzelnen Orientierung gibt und die Komplexität des alltäglichen Lebens reduziert. In Hinblick auf die derzeit „modernen“ Ernährungsideologien stellt sich die Frage nach der Macht und nach den Mitteln, mit denen der Zugang zu Ressourcen (hier: Nahrung, Gesundheit, Wohlbefinden) für den/der Einzelne/n reguliert und abweichendes Verhalten sanktioniert wird, erneut.

Rosemarie Zehetgruber

Die neue Lebenshilfe: Mit fingerfood, functional und convenience food durch den Tag

Der Morgen beginnt wie immer hektisch. Raus aus den Federn, duschen, anziehen und, ja: frühstücken! Smacks, Pops, Loops und Flakes optimieren die Versorgung des Gehirns. Mein Schultag kann beginnen.

Krosse Knusperlust am Morgen

In vielen Familien wird, statt ins Brot zu beißen, morgens kräftig gelöffelt. Nach diesem „brain-food“ steigt die Glukosekonzentration im Blut. Glucose liefert dem Gehirn die nötige Energie. In der Folge erhöht sich auch die Ausschüttung von Adrenalin, Cortisol und vom Neurotransmitter Acetylcholin – alle auch für Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit zuständig. Das alles können Müsli und Brot ebenso, dennoch sind sie längst nicht so begehrt wie die neuen Frühstückscerealien.

Aber, wie gesund sind Flakes, Pops, Frosties & Co? Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt: Das Knusperfrühstück aus Karton oder Sack ist meist sehr zuckerreich: So kann es durchaus sein, dass mit einer 30-Gramm-Portion sechs Stück Zucker mitgelöffelt werden! Fürs „gute Gewissen“ der Eltern sind meist Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt. Die knackige Konsistenz wird im „Extruder“ erzielt. Bei der Heißextrusion werden trockene, stärke- oder eiweißreiche Rohstoffe durch Einwirkung mechanischer Energie unter hohem Druck „gegart“. Der Extruder besteht aus einem zylindrischen Gehäuse, in dem, ähnlich wie beim Fleischwolf, das Material auf der einen Seite durch Schnecken eingezo-gen, weiter transportiert und auf der anderen Seite durch eine Düse ausgestossen wird. Durch die Reibung und den hohen Druck „schmelzen“ die trockenen Rohstoffe. Beim Ausstoßen verdampft das enthaltene Wasser schlagartig, was eine „Auf-

schäumung“ bewirkt. Gleichzeitig erstarrt das Gut durch Abkühlung. Bevor die Masse erstarrt, wird sie geformt. Die Herstellung ist also nur durch einen hohen Technik- und Energieaufwand möglich.

Jausenpause: Ein kleiner Dreh und mit zwei Schluck ist der cremig-süße Joghurt-Drink in den Magen befördert. Und die vielen lebenden Helferlein gleich mit. Das tut mir einfach gut!

Probiotische Milchprodukte

Die neue Generation von Joghurt ist „probiotisch“, zumindest aber „prebiotisch“. Die Preise für diese Spezial-Joghurts liegen bis zum Doppelten höher. Für die Fermentation werden nicht mehr die traditionellen Milchsäurebakterien verwendet, sondern spezielle Joghurtkulturen, die den Verdauungstrakt unbeschadet passieren und lebend in den Darm gelangen können. Diese Bakterien verhindern die Besiedlung des Darms mit unerwünschten Keimen. Da aber die Darmflora, also die Darmbakterien, sich schon in der Kindheit entwickelt und kaum zu ändern ist, müsste, um die Wirkung der „probiotischen Keime“ dauerhaft zu gewährleisten, täglich zumindest ein derartiges Joghurt gegessen werden, was durchaus ins Geld gehen kann. Für die Gesamtbeurteilung der gesundheitsfördernden Eigenschaften der probiotischen Milchprodukte sind noch einige Fragen offen und nur wenige der beworbenen gesundheitsfördernden Wirkungen gelten bis dato als zweifelsfrei gesichert: Dazu zählen die Vorteile gesäuerter Milchprodukte die meist auch für herkömmliche Joghurts gelten: die Förderung der Milchzuckerwertung sowie Prävention und Therapie von Durchfallserkrankungen. Eine Verminderung krebsfördernder Enzyme im Dickdarm konnte bei manchen probiotischen Stämmen beobachtet werden. Ebenso ist die propagierte Stimulierung des Immunsystems in verschiedenen Studien für einzelne Parameter belegt worden. Der Schluss, dass damit Probiotika vor Infektionskrankheiten schützen, ist damit jedoch nicht zulässig. Wenig in Betracht gezogen wurde bei den Untersuchungen bisher auch die

individuelle Befindlichkeit der KonsumentInnen. Sicher ist, dass jede Bakterienkultur spezielle Wirkungen hat und kein Stamm alle probiotischen Wirkungen vereint.

Ob nun mit oder ohne diesen Keimen, Joghurt, Sauermilch & Co. gehören zu den am besten vertragenen Milchprodukten. Sie sollten daher täglich auf dem Speiseplan stehen.

Mittagessen: Die Schule ist aus und der Hunger nagt fürchterlich. Für rasche Abhilfe sorgt die Pizza vom Stand – in handliche Dreiecke geschnitten. Oder besser doch selbst Hand anlegen und ein leckeres „Fix-Menü“ in die Mikrowelle stellen?

Vom gemeinsamen Mahl zum „Take-away-Food“

Das traditionelle Mittagessen in der Familie ist Vergangenheit. Zu verschieden sind die Tagesabläufe der Haushaltsmitglieder. Die gemeinsame Mahlzeit wird auf den Abend verschoben. Tagüber wird der Hunger mit kleinen Snacks oder Fast Food besänftigt – jeder oder jede versorgt sich selbst, oft einfach unterwegs. Fast Food und Take away-Food liegen im Trend. Und besonders praktisch ist's, wenn kein lästiges Essbesteck zu Hilfe genommen werden muss: 80% der in den USA verspeisten Nahrung wird mit den Fingern auf direktem Weg zum Mund geführt.¹

Fertiggerichte – mit Liebe gekocht!

Aufgießen, umrühren – und schon fertig! Suppen, Reisspeisen oder Nudeln in einer Minute auf den Tisch. Nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengestellte Tiefkühlmenüs, die vorm Verzehr nur noch kurz in den Ofen oder die Mikrowelle müssen. Sie schmecken „wie hausgemacht“, sind „die kleine Mahlzeit fürs Büro, für Studenten oder für Singles“. Ob „Hausmannskost“ oder Exotisches – auch Leute mit mangelnder Kochfertigkeit können diverse Genüsse zaubern. Willkommen ist, was Zeit, Mühe und Arbeit erspart.

1 Kutsch, T.: Nahrung und Kultur, pp. 14-18. In aid spezial: Zwischen Öko-Kost und Designer Food: Ernährung im 21. Jahrhundert, Bonn, 1999

Ein Werbebild zeigt einen Mann, dessen Freundin sich zum Essen bei ihm zu Hause einlädt. Mit dem Fertiggericht brilliert er – es fällt noch nicht einmal dieser Traumfrau die „Täuschung“ auf. Geschätzt aus vielen Gründen, sind Halbfertig- und Fertiggerichte noch immer das „Nicht-Echte“. Das schlechte Gewissen schwingt mit.

Die Gerichte in den nicht sehr umweltfreundlichen Dosen, Packerln oder Plastikschaalen haben unbestrittene Vorzüge; was sie (noch) nicht sein können: frisch und knackig. Dem Wunsch nach Erlebnis und Spaß kommt man in der Positionierung der Gerichte auf vielfältige Weise nach: Vom Flair des Landgasthauses bis zum „Ethnofood“. Der kleine Urlaubsgenuss wartet auf uns im Kühlregal.

Einen Blick auf die Zusatzstoffliste sollten sich die KonsumentInnen nicht verwehren. Die Werbeaussage, „man schmeckt, was in ihr steckt“ stimmt! Doch über Geschmack lässt sich nicht streiten – aber das ist eine andere Geschichte.

Die Hausübungen sind gemacht. Endlich Zeit zum Toben und Herumstreunen. Das macht Durst. Ein ACE-Getränk schützt vor freien Radikalen, sagt Papa. Ob er im Stillen hofft, dass ich mal keine „allzu freie Radikale“ werde?

Neues am Getränkemarkt

Wellness-, Power- und Energy-Drinks brachten in den letzten Jahren schwindelerregende Umsatzsteigerungen. Manche Marken haben eine nahezu 100%ige Bekanntheit bei Kindern und Jugendlichen. Das Interesse und Bewusstsein für die Beeinflussung von Körper und Geist mit Lebensmitteln war noch nie so groß wie heute. Ist man müde oder erschöpft, greift man zur Dose mit dem vielversprechenden Namen „Flying Horse“, „Red Bull“, „Blaue Sau“, „Magic Man“ oder anderen. Diese Getränke haben einen Coffein-Gehalt von 250 bis 320 mg pro Liter. Ein kleiner Espresso (40 ml) enthält im Vergleich dazu 45 mg Coffein, ein Liter Cola rund 160 mg. Die als besonders „gesund“ bekannten ACE-Getränke – ACE steht für die antioxidativ wirkenden

Vitamine A, C und E – bestehen meist aus Karotten- und Organisaft und werden mit Beta-Carotin und den Vitaminen C und E angereichert. Die Zusätze sind so hoch, dass schon mit einem Glas die empfohlene Tageszufuhr dieser Vitamine gedeckt ist. Da es selten bei dem einen Glas bleibt und zusätzlich ja auch andere vitaminhaltige Lebensmittel in Mund und Magen landen, sind diese Getränke nicht ganz unproblematisch. Ein Zuviel an diesen Antioxidantien wirkt nicht wie beabsichtigt krebsvorbeugend, sondern kann das Krebsrisiko sogar erhöhen (gilt v. a. für RaucherInnen).²

Auf die Menge kommt es an

Vitamine haben längst Einzug gefunden in Säfte, Zuckerl, Limonaden, Joghurts oder Fertiggerichte. Zum Synonym für Gesundheit geworden, eignen sie sich bestens als Verkaufsargument. Die übermäßige oder zu gut gemeinte Aufnahme – besonders fettlöslicher – Vitamine birgt das Risiko einer Überversorgung bis hin zur Vergiftung. Die Grenzen zwischen optimaler und übermäßiger Versorgung sind oftmals relativ eng beieinander. Mit „natürlichen“ Lebensmitteln ist eine „Vitaminvergiftung“ kaum zu bewerkstelligen, mit Präparaten und vitaminisierten Lebensmitteln geht das schon leichter. Auch mit Mineralstoffen versetzte Lebensmittel sind bereits in aller Munde. Man sieht sie nicht, man schmeckt sie nicht, aber sie verkaufen sich gut – sei es im mit Selen versetzten Brot oder in Säften mit Calciumzusatz. Achtung: Die hochdosierte Zufuhr einzelner Mineralstoffe kann die Aufnahme anderer für Gesundheit und Wohlbefinden ebenso wichtiger Minerale aus der Nahrung blockieren. Ein Ungleichgewicht im Mineralstoffhaushalt kann so sogar zu Mangelerscheinungen führen – trotz ausreichender Zufuhr über die Lebensmittel. Unser Stoffwechsel funktioniert im Zusammenspiel aller bekannten und möglicherweise auch noch nicht bekannten Nähr- und Wirkstoffe optimal. Nichts könnte für sich alleine wirken. Einzelne hochdosierte Stoffe können Störungen des Gleichgewichts hervorrufen.

2 Gießen, H.: Functional Food – mehr Schein als Sein?, pp. 421-422. In: Ernährungsumschau 10, 48. Jg., Frankfurt, 2001

Nahrungsergänzungsmittel – Gebot der Zeit?

Nicht selten hört und liest man als Verkaufsargument für Nahrungsergänzungspräparate und angereicherte Lebensmittel, unser Gemüse, Obst und Getreide enthalte im Vergleich zu früher kaum Vitamine und Mineralstoffe. Grund dafür seien die, wegen der intensiven Landbewirtschaftung, verarmten Böden.

Es wird der Eindruck vermittelt, unsere „normalen“ Lebensmittel seien nicht mehr in der Lage, uns ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen. Daten und Fakten, die das belegen sollen, halten einer genaueren wissenschaftlichen Analyse, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, nicht stand. Oft werden etwa die Werte aus alten Nährwert-Tabellen einfach mit neuen verglichen. Das ist irreführend, da früher andere Aufschluss- und Analysenmethoden üblich waren. Als Beispiel sei wiederum Carotin angeführt. In alten Tabellen ist der Gesamtcarotingehalt angegeben, in neueren nur noch der Beta-Carotingehalt – dieser Wert ist natürlich geringer!

Die analysierten Nährstoffgehalte dürften sich über die Jahre hinweg kaum verändert haben, wenngleich Faktoren wie Mutterboden, Witterung und Art der Bodenbewirtschaftung die Verfügbarkeit von Nährstoffen aus dem Boden beeinflusst. Ein aktives Bodenleben (Mikroorganismen) kann Nährstoffe gut aus den Bodenmineralien mobilisieren und für die Pflanzen besser nutzbar machen. Das ist mit ein Grund, warum biologisch erzeugte Lebensmittel meist eine besonders hohe Nährstoffdichte aufweisen.

Abends dann ein süßes „Betthupferl“ – eh' ohne Zucker, denn Speckfalten, die aus der Hose hängen, braucht wirklich keiner.

Der leichte Geschmack der „befreiten“ Imitationen

Eine andere Gruppe neuer, im Trend liegender Lebensmittel sind diejenigen, die von bestimmten, mit schlechtem Image behafteten Inhaltsstoffen wenig enthalten oder sogar frei von ihnen sind. Keinen besonders guten Ruf genießen Zucker, Fett oder Cholesterin. Zuckerfrei wird mittlerweile beinahe alles Süße angeboten, von Konfitüre über Limonaden bis hin zu Torten. Hier

wird der Zucker durch Süßstoffe ersetzt. Süßstoffe (Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acetsulfam) sind (nahezu) energiefreie Süßungsmittel. Ihre Süßkraft ist bis zu 30.000mal intensiver als die von Zucker. Ob Süßstoffe für eine Gewichtsreduktion tauglich sind, ist umstritten. Manche von ihnen, wie z.B. Aspartam, können allergieauslösend sein, Cyclamat ist in den USA aufgrund von Hodenschädigung im Tierversuch verboten und Saccharin ist im Tierversuch gar krebserregend. Für Kinder sind Süßstoffe nicht empfehlenswert, doch gerade sie bekommen oft eine ganze Menge davon ab. Der Ersatz von Fett durch verschiedene Eiweißstoffe oder Kohlenhydrate, die Wasser binden und im Mund ein fettiges Gefühl vermitteln, soll vor allem den Kalorien an den Kragen. Fettarme Produkte setzen sich, vom amerikanischen Markt kommend, auch in Europa immer mehr durch. Fettarmer Käse, Halbfettmargarine, fettarme Fertigmilch oder Salate (!), fettarme Joghurts, Aufstriche, fettarmes Eis, fettarme Knabereien – sie bewahren die Abnehmwilligen vor Verzicht oder Umstellung des Essverhaltens. Für ein paar Cent mehr, gibt's das gleiche mit weniger Energie.

„Light“ macht „Heavy“

Viele Menschen, die in den unzähligen „Light-Produkten“ den Schlüssel zur Idealfigur sehen, werden von diversen Untersuchungen wachgerüttelt. Diese „leichten“ Lebensmittel führen nicht unbedingt dazu, dass – über den Tag verteilt – weniger Energie aufgenommen wird. Aufgrund psychischer oder auch physiologischer Wirkungen nehmen die „Light-Hungrigen“ oft genauso viel oder gar mehr Energie auf als sie ohne kalorienreduzierte Lebensmittel zu sich nehmen würden. Kein Wunder, dass mangels schlankmachender Erfolge die Lightwelle in den USA – im Gegensatz zu Europa – bereits wieder abflaut.

Ernährung – ein Thema für Schulen

30% der Bevölkerung interessiert sich für gesunde Ernährung, 70 % hat damit wenig am Hut³, und das obschon seit Jahrzehnten Ernährungsinformation betrieben wird. – Allerdings muss der Fairness halber erwähnt werden, dass die Werbebudgets in-

ternationaler Food-Konzerne um ein Vielfaches höher dotiert sind als die nationalen Ernährungskampagnen.

Nur wer die Möglichkeit hatte, sich in Kindheit und Jugend durch das Angebot gesunder und vollwertiger Leckereien und nicht nur durch die gestylte Welt der industriellen Kreationen zu kosten, kann den Geschmack natürlicher Produkte kennenlernen. Diese Erfahrung brauchen wir, damit wir nicht von der Reizüberflutung geschmacksverstärkter, aromatisierter oder überzuckerter Produkte abhängig werden. Das heißt: Gerade in der Schule können wir mit lustvoller Ernährungserziehung und Sinnestraining den Kindern viel Gutes für ihr ganzes Leben tun! Es kann schließlich nicht genügen, die 30% Gesundheitsbewussten weiter mit Information zu versorgen und den großen Rest der Bevölkerung vertrauensvoll den MarketingstrategInnen der Industrie zu überlassen.

Ideen für den Unterricht

- Essverhalten früher und heute. Befragen Sie verschieden Generationen, was in ihrer Jugend gegessen wurde, welche Lebensmittel am Markt erhältlich waren.
- Eine Woche/einen Tag lang werden ausschließlich natürliche, möglichst unverarbeitete Lebensmittel verzehrt. In der nächsten Woche/am nächsten Tag ausschließlich Funktionelle Lebensmittel. Vergleichen Sie dann Geschmackserlebnis, Einkauf, ernährungsphysiologischer und ökologischer Wert.
- Kreieren Sie mit Ihren SchülerInnen funktionelle Speisen und Getränke – aus natürlichen Zutaten.

Weitere Quellen:

die neue Umwelt. Zeitschrift für Umweltschutz und Lebensqualität – laufende Berichte zu neuen Trends am Lebensmittelmarkt.

Bezug: 02742/70855 oder:

die.neue.UMWELT@umweltberatung.at.

3 Gießen, 2001, ebd.

Was Kinder bei McDonalds suchen

Die schwedische Kindheitsforscherin Helene Brembeck vom Center for Consumer Science der Universität Göteborg (www.cfk.gu.se) arbeitet derzeit an einem ethnographischen Forschungsprojekt mit dem Arbeitstitel „McDonald as a family ritual“. Beim letzten Jahresmeeting der Sektion „Kindheitssoziologie“ der Deutschen Gesellschaft für Soziologie (31. 5. – 1. 6. 2002 in Berlin) hat sie ausführlich über dieses Projekt und seinen theoretisch-methodischen Ansatz referiert. Konkret berichtete sie auch, dass sie auf ihren Reisen zu Kongressen u.Ä. immer die Gelegenheit sucht, um „Blitz-Ethnographie“ vor Ort zu betreiben.

So berichtete sie von einer „Mikro-Feldstudie“ aus Singapur. Singapur besitzt die am schnellsten wachsende Wirtschaft des südostasiatischen Raums und hat entsprechend viele McDonald Restaurants. Brembecks ursprüngliches Interesse galt eigentlich dem „Happy-Meal-Toy“; in diesem Fall war es eine japanische Katze mit dem Namen Hello Kitty. Die Forscherin vermutete, dass dieses höchstpopuläre Spielzeug der Hauptgrund wäre, warum Kinder zu McDonald gehen. Aber, so musste sie feststellen, es war absolut nicht so. Kitty wurde nicht als Spielzeug gebraucht, sondern als Sammelobjekt für Schulmädchen und Teenager. Die peppten damit ihre Schulrucksäcke auf, indem sie sie an den Reißverschluss hängten. Vielleicht steht dahinter die Absicht, die eher groben Schuluniformen und -rucksäcke, die sie alle tragen müssen, ein bisschen lebendiger und individueller zu gestalten. Die Teenager sammelten eine größere Ausgabe namens Wedding Kitty. Dazu musste man allerdings zwei McSpicy Double oder zwei Chicken McCrispy konsumieren, beides Spezialitäten speziell für Singapur. Und damit dekorierten sie ihre Zimmer.

Außerdem war nicht Kitty der Grund, warum kleine Kinder ihren Eltern so lange lästig wurden, bis sie endlich ... Nein, es waren die Pommes frites. Die Eltern haben früher Reis gegessen, Reis wurde als Basis für eine ordentliche Mahlzeit angesehen. Also konnte McDonald unmöglich der Ort sein, wohin die Fami-

lie sonntags zum Essen ging. Und trotzdem gingen sie hin. Und der Grund ist, so erzählte ein Manager, dass die aufstiegsorientierte Mittelschicht inzwischen die auf Reis basierte Mahlzeit als eher traditionell und old-fashioned ansieht, während Pommes frites einen modernen Lebensstil, College-Erziehung, hohes Einkommen, hohen Lebensstandard usw. symbolisieren.

Und wenn man jetzt den konkreten Fall in Singapur verlässt, so lassen sich noch einige Gründe für die Pommes frites (oder die „Pommes“, wie man auch bei uns inzwischen sagt) nennen: Sie können mit den Fingern gegessen werden. Ein ausgesprochen demokratischer Brauch: Kleine Kinder essen genauso wie die Erwachsenen. Dazu passt auch, dass größere Kinder alle „Pommes“ in der Mitte des Tisches auf einen Haufen werfen und sie so gemeinsam genießen.

M.S.

Die Ernährungsagentur

Lebensmittelsicherheit

Die neue Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit soll Österreichs Lebensmittel noch sicherer machen. Ob das gelingt, bleibt abzuwarten.

Die Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) und das Bundesamt für Ernährungssicherheit nahmen am 1. Juni 2002 ihren Dienst auf.¹ Geht man von dem zu Grunde liegenden Gesetzestext aus, ist dies ein durchaus ehrgeiziges Projekt: Das Bundesamt ist dabei für die Vollziehung der hoheitlichen Aufgaben zuständig, die Agentur stellt Personal und Ausrüstung bereit. Jene Aufgaben der Lebensmittelsicherheit und Kontrolle, die bisher bereits Bundesangelegenheiten waren, jedoch aufgeteilt auf zwei Ministerien und 19 verschiedene Dienststellen (unter anderem die Bundesanstalten für Tierseuchenbekämpfung und für Lebensmitteluntersuchung und -forschung), wurden nun zusammengelegt.

Verschiedene landwirtschaftliche Bundesanstalten, die etwa für die Zulassung und Kontrolle von Saatgut, Futter- oder Pflanzenschutzmitteln beziehungsweise Düngemitteln zuständig sind, wurden ebenfalls eingebunden. Auch der Bereich der humanmedizinischen Seuchenbekämpfung wurde der Agentur und dem Bundesamt zugeordnet. Antibiotikaresistenzen, Salmonellen oder Tuberkulose beispielsweise seien Probleme, so Sozialminister Haupt, die bei Menschen und im Stall gleichermaßen auftreten. Ziel der Ernährungsagentur: die lückenlose Kontrolle eines Lebensmittels vom Stall beziehungsweise Feld bis auf den Teller.

¹ Die gesetzlichen Grundlagen finden sich im Gesundheits- und Ernährungssicherheitsgesetz, ausgegeben am 19. April 2002.

Den Ministern weisungsgebunden

Alleiniger Eigentümer von Amt und Agentur (die als GmbH organisiert ist) bleibt der Bund, vertreten durch Landwirtschafts- und Sozialministerium. Die Führung obliegt derzeit zwei Geschäftsführern, die jedoch den beiden Ministern gegenüber weisungsgebunden sind.

Damit verliert das, was auf den ersten Blick sinnvoll erscheint, einiges an Glanz: die durchgängige Kontrolle. Bedenkt man, dass diese Kontrolle größtenteils durch das Landwirtschaftsministerium selber erfolgt, so stellt sich angesichts der unappetitlichen Einblicke in die „gute landwirtschaftliche Praxis“, die die Konsumenten bei jedem neuen Lebensmittelskandal gewinnen, die Frage, ob hier nicht der Bock zum Gärtner gemacht wird. Viele europäische Staaten und die EU-Kommission sind sich dieser Problematik auch bewusst und übertragen die Kontrolle ihrer Lebensmittel dem Gesundheitsressort oder den für VerbraucherInnen zuständigen Gremien. Es bleibt also abzuwarten, wie rasch sich ein Verdacht auf bestimmte Missstände in den Probenplänen niederschlagen wird oder wie schnell und detailliert nun etwa Untersuchungsergebnisse veröffentlicht werden. Auch bisher waren die jährlich ermittelten Rückstandsdaten vorhanden, wurden aber sowohl der Öffentlichkeit als auch den Dienststellen vorenthalten. Höchstens bei Skandalen werden sie – unter dem Motto „wir haben ja untersucht und alles im Griff“ – zur Beschwichtigung „aus der Schublade geholt“.

Ein weiterer Schwachpunkt ist die finanzielle Ausstattung der Agentur, deren für die nächsten Jahre zugeteilte Mittel dem entsprechen, was die einzelnen Behörden schon bislang erhielten, und dann noch leicht absinken werden. Schon dieses Budget war allerdings schon in der Vergangenheit zu knapp. So beklagte etwa die EU wiederholt, dass durch verstärkte Antibiotika-Kontrollen im Jahre 1998 der reguläre Fleischprobenplan in Österreich nicht eingehalten werden konnte, da dafür die personelle, technische und räumliche Ausstattung nicht ausreichte – und auch in den folgenden Jahren nicht entsprechend aufgestockt wurde. Auch ein Blick in den Probenplan 2000 zeigt: zu wenig Kontrollen – außer bei Fisch.

Zu wenig Mittel

Wie angesichts dieser finanziellen Knappheit die im Gesetz geforderte „Vorhaltung von Laborkapazitäten für Krisen und Notstandsfälle“ bewerkstelligt werden soll, ist fraglich, da der Prüfungsaufwand sicherlich steigen wird. Lebensmittel müssen etwa auf immer mehr bedenkliche oder schädliche Stoffe untersucht werden. Einerseits, weil die Wissenschaft den Nachweis von immer mehr Stoffen ermöglicht, andererseits, weil die Hersteller den Labors immer um eine Nasenlänge voraus sind. Darüber hinaus darf die routinemäßige Suche nach Stoffen, deren Einsatz teilweise in Österreich oder der EU schon längst verboten ist, ebenfalls nicht vernachlässigt werden. Das zeigt der neueste Skandal um Nitrofen, das völlig unvermutet in Bio-Fleisch gefunden wurde.

Um zusätzliche Mittel zu verdienen, steht es der Agentur frei, Aufträge von Privaten anzunehmen. Doch dem steht das bereits vorhandene Kapazitätsproblem entgegen. Gleichzeitig drängt sich die Frage auf, wie unabhängig eine Institution sein kann, wenn deren zahlende Kunden gleichzeitig von ihr überwacht werden sollen. Hier ist die Politik gefordert, künftig dafür zu sorgen, dass zumindest die finanzielle Ausstattung der Agentur so gestaltet wird, dass sie unabhängig von den privatwirtschaftlichen Einkünften und am entsprechenden Stand der Technik agieren kann und gar nicht erst in „Gewissenskonflikte“ kommt.

Das Vorhaben der Minister, auch die Länder in Bundesamt und Agentur einzubinden, wurde von den Ländern vorerst abgelehnt. Sinnvoll wäre es deshalb gewesen, weil es auch einige Landesprüfanstalten gibt. Die Probennahme erfolgt jeweils durch die Bezirksbehörde vor Ort. Lebensmittelpolizei und Marktamt sind ebenso Landessache wie einige wesentliche Überwachungsfunktionen, etwa im Bereich Bodenschutz. Die Hoffnung auf Straffung des Kompetenzenweges und Bündelung der Ressourcen haben die Minister aber noch nicht aufgegeben; die Einladung an die Länder, sich einzubringen, steht nach wie vor: Von den laut Gesetz möglichen drei Geschäftsführerposten wurden bislang nur zwei (interimistisch) vergeben, der dritte ist allfälligen Kandidaten der Länder vorbehalten.

Neue Lebensmittel sollten untersucht werden

Ein großer Schwachpunkt aus Sicht des Konsumentenschutzes ist das Fehlen eines eindeutig formulierten Auftrags, technologisch neue Lebensmittel zu untersuchen. Gemeint ist die Fülle neuer Produkte, die zusätzlich einen gesundheitlichen Nutzen versprechen. Ein Beispiel wären „probiotische“ Produkte, von denen die Hersteller behaupten, dass sie die Abwehrkräfte des Körpers stärken. Hier wäre eine wirklich unabhängige qualitative und gesundheitliche Bewertung dringend nötig (siehe auch „Konsument“ 8/01). Eine offensive Lebensmittelstrategie darf nicht beim Krisenmanagement enden. Obwohl dem Schutz der Verbraucherinteressen auf dem Papier großes Gewicht verliehen wurde, wurde noch kein Vertreter von Konsumenteninteressen einbezogen – auch nicht der VKI.

Auf dem Papier macht das neue Konzept einen durchaus vernünftigen Eindruck. Wie die Umsetzung der Ziele in die Praxis aussehen wird, hängt jedoch ganz wesentlich von den politischen Akteuren ab.

Gabriela Moser

Gesunde Ernährung – die tägliche Herausforderung für Konsum und Politik

„Billig soll es sein, schnell soll es gehen, schmecken soll es, gesund soll auch es sein!“ Diese Anforderungen stellen die Berufstätigen an die tägliche Ernährung. Dem Spar-Diktat von Preis und Zeit fällt die Nahrungsmittelproduktion und Ess-Kultur zusehends zum Opfer. Morgens das Müsli mit Obst, mittags den Big Mac, abends vielleicht einmal die Woche ein Vier-Sterne-Menü. Diese Spannbreite umfassen heute die Essensgewohnheiten. Sie sind ein Spiegelbild der Lebens-, Arbeits- und Freizeitverhältnisse: hier industrielle Hektik, dort intensiver Genuss – als Kompensation, wenn man es sich leisten kann. Die traditionelle Mahlzeit im Kreis der Familie weicht häufig dem Essen aus dem Kühlschrank und der Mikrowelle, schließlich zählt die Mutter am mittäglichen Herd nicht mehr zu den Selbstverständlichkeiten. Der persönliche Bezug zum Lebensmittel verkürzt sich auf die Zeit beim Einkauf auf dem Markt und beim bewussten Kochen von delikaten Gästemenus. Sonst herrschen meist industrielle Produktion und Massenkonsum. Beides führt dazu, dass viele KonsumentInnen nicht mehr wissen, was sie essen: welche Emulgatoren, Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, Rückstände von Tierarzneimitteln, Nitrate, Pestizide und anderes mehr sich in unserer Nahrung anhäufen. Spätestens seit dem Buch „Chemie in Lebensmitteln“, ein Bestseller Anfang der achtziger Jahre, ist die Information über die Chemisierung unserer Nahrungsmittel systematisch gesammelt und geordnet schwarz auf weiß im Buchhandel erhältlich.

Erstmals in einer tausendjährigen Geschichte garantiert die moderne Landwirtschaft und Nahrungsmittelproduktion seit der Nachkriegszeit den Menschen in der „entwickelten Welt“ ein hungerfreies Dasein. „Nur“ das Verteilungsproblem müsste gelöst werden, wie bereits ein Film Anfang der achtziger Jahre („Hunger ist kein Schicksal“) aufzeigte. Noch nie gab es ein so

reichhaltiges Nahrungsangebot zu so günstigen Preisen in den Ländern der Ersten Welt, noch nie hungerten weltweit so viele Menschen. Doch die industriell veränderten Produktions- und Essgewohnheiten fordern auch Opfer in den Industriestaaten: tägliche Tierquälereien in der Massentierhaltung, milliardenschwere Markteinbrüche bei BSE-Verdacht, zunehmende Antibiotika-Resistenz bei Tier und Mensch (allein in der BRD sterben 20.000 Menschen jährlich an Krankheitskeimen wegen ihrer vom intensiven Medikamenten-Einsatz in der Tiermast herrührenden Resistenz gegenüber Antibiotika), Übergewicht und Magersucht; chronische Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Magen-Darm-Traktes sind die Todesursachen Nummer 1.¹

Wenn die Lebensmittel-Krise 2001/2002 (BSE, Antibiotika, Nitrofen, Bioland), der Tausende Tiere und Tausende Arbeitsplätze zum Opfer fielen, etwas im positiven Sinn bewirken kann, dann ist

dies:

- ein verstärktes Ernährungsbewusstsein
- mehr Wissen über Lebensmittel
- ein verändertes Kauf- und Ernährungsverhalten
- eine offensive Lebensmittelpolitik mit klaren Qualitätskriterien und strengen einheitlichen Kontrollen

Das Thema „Essen“ soll sich deshalb in den Schulen nicht auf die Pausen beschränken, sondern für rege Diskussion und Projekte im Unterricht sorgen. ErnährungswissenschaftlerInnen bieten eine Reihe von Erkenntnissen, die programmatische Eckpunkte eines schülerInnenorientierten Unterrichts und einer gesundheitsorientierten Lebensmittelpolitik sein soll. Einige seien in der Folge angeführt.

1. Essen mit Genuss – Grundsätze einer gesundheitsorientierten Lebensmittelpolitik

Zukunftsorientierte Ernährungsökologie und daran ausgerichtete Lebensmittelpolitik zielt auf hohe Gesundheits-, Umwelt- und

1 Ernährungsbedingte Gesundheitsausgaben kosten 1,9 Mrd. Euro jährlich

Sozialverträglichkeit. Lebensmittel können qualitativ nur so gut sein wie die Natur, aus der sie stammen. Deshalb garantiert biologische Landwirtschaft hohe Qualitätsstandards. Bei einem Blindtest (St. Johann am Wimberg in OÖ) von konventionell erzeugten und biologisch hergestellten Lebensmitteln bevorzugten Mensch und Tier letztere, „weil's einfach besser schmeckt“. Biophotonen-Analysen (Univ. Prof. Popp) ergaben ebenfalls für Bio-Lebensmittel bessere Qualitätsmerkmale.²

Insgesamt beruht eine offensive Lebensmittelpolitik auf der Vernetzung von Gesundheits-, Landwirtschafts-, Sozial-, Umwelt-, und KonsumentInnenschutzpolitik. Gerade in sozialbenachteiligten Schichten häufen sich ernährungsbedingte Krankheiten. Deshalb spielen Information und Bildung eine zentrale Rolle.

Ausgewogenheit gilt als vorrangiger Grundsatz der Ernährung, Ballaststoffe in kohlehydratreichen Produkten regen den Stoffwechsel an. Naturnahe Lebensmittel sind Fertigprodukten vorzuziehen, denn sie enthalten Zusatzstoffe. Allergien gehen häufig auf chemische Zusätze zurück. Deshalb sind die Verstärkung des Qualitätsbewusstseins und die Förderung von naturnahen Lebensmitteln auch in Großverpflegungseinrichtungen eine Aufgabe der öffentlichen Hand. In Wien, Teilen Niederösterreichs und in Oberösterreich wird das Bio-Angebot in öffentlichen Kantinen und Institutionen schrittweise auf 30 Prozent erhöht werden.

Die gentechnikfreie Erzeugung von Lebensmitteln, ganz Österreich als landwirtschaftlich gentechnikfreie Zone, bildet einen weiteren Eckpunkt ökologisch orientierter Ernährungspolitik. Zahlreiche Gründe sprechen gegen den Einsatz der Gentechnik in der Landwirtschaft: rasanter Artenschwund, Patentierung und Verdrängung regionaler Sorten, Langzeitauswirkungen durch Mutationen, Anstieg des Herbizid-Einsatzes, Gesundheitsrisiko für AllergikerInnen und Kennzeichnungsproblematik. 1,2 Millionen Menschen unterstützten das Gentechnikvolksbegehren. Bis jetzt bekannten sich das Bundesland Salzburg und Oberöster-

2 Popp, Fritz-Albert: Die Botschaft der Nahrung, Frankfurt/Main: Fischer 1993

reich zur Gentechnikfreiheit. Im Burgenland steht dies in Diskussion.

Unabhängige, finanziell und personell gut ausgestattete Lebensmittelkontrollenrichtungen stärken nicht nur das Vertrauen der KonsumentInnen, sondern garantieren auch Qualitätsstandards. Derzeit sorgen Proben- und Revisionspläne für die stichprobenartige Überprüfung von rund 300.000 Importfirmen, Erzeugungs- und Handelsbetrieben. Die Kontrollorgane können unangemeldet Warenproben ziehen. Pro Jahr werden 45.000 bis 50.000 Proben untersucht. Ob und welche Proben gezogen werden liegt im Ermessen der Lebensmittelorgane. Die gezogenen Proben werden an den 5 Lebensmitteluntersuchungsanstalten des Bundes und drei der Länder Wien, Vorarlberg und Kärnten analysiert. Durch das Gesetz zur Errichtung einer „Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit“ im vergangenen Frühjahr werden alle Untersuchungsanstalten des Bundes im Lebensmittel-, humanmedizinischen, agrarrechtlichen und Veterinär-Bereich zusammengelegt, ausgegliedert und gemeinsam dem Gesundheits- und Landwirtschaftsressort unterstellt.³

Neben den Vernetzungserfordernissen, dem Informations- und Bildungsanliegen, der naturnahen Produktion, der unabhängigen Qualitätskontrolle bildet die Änderung der EU-Agrarpolitik einen Eckpunkt einer ökologisch orientierten Lebensmittelpolitik. Die Förderung von Mengen und Produktion inklusive teurer Lagerhaltung und Exportstützung muss der Förderung von Qualität, ländlicher Entwicklung und bäuerlichen Direktinkommen Platz machen. Lebensmittelqualitäts- und Tierschutzstandards sollen als Parameter für Direktzahlungen verankert werden. Damit wäre sowohl den KonsumentInnen, SteuerzahlerInnen, Mittel- und Kleinbetrieben in Europa geholfen als auch

3 Damit gewann die Landwirtschaft auch Einfluss auf die Lebensmittelkontrolle, denn die Entscheidung über Budget und Personal muss gemeinsam gefasst werden. Insgesamt wird in den Folgejahren die finanzielle Dotierung der Agentur reduziert, da man sich Aufträge aus der Privatwirtschaft erwartet, was wieder die Unabhängigkeit der Kontrolle gefährdet. Siehe in diesem schulheft auch: Hannes Spitalsky: Die Ernährungsgagentur.

den ProduzentInnen in den „Entwicklungsländern“, die derzeit unter den europäischen Exportsubventionen leiden (Ruin des heimischen Marktes und Wettbewerbsnachteile am Weltmarkt).

Zusammenfassend:

- keine gentechnisch erzeugten Lebensmittel
- Lebensmittel-Informationsoffensive, jährliche Lebensmittelberichte
- Klare, übersichtliche und staatlich kontrollierte Gütezeichen
- Strenge und gründliche Lebensmittelkontrollen vor Ort am Hof
- Keine Privatisierung der Lebensmittelkontrolle

2. Missstände und nötige Maßnahmen im Bereich Lebensmittel

Jährlich suchen rund 200.000 Konsumentinnen und Konsumenten in ganz Österreich Rat oder weisen auf Probleme und Missstände hin. Die Lebensmittelerhebungen der Arbeiterkammer (AK) und auch die Lebensmitteluntersuchungen aus der amtlichen Probeziehung, dem Rückstandsmonitoring sowie den Schwerpunktaktionen weisen deutlich auf vorhandene Problemlagen im Bereich der Lebensmittelqualität, Lebensmittelsicherheit und Kennzeichnung hin. Im Folgenden werden die zentralen Problemzonen auf Basis der AK-Erhebung vom März 2002 angeführt:

A. Kennzeichnung und Information: Mindesthaltbarkeitsdaten, Verbrauchsdaten, Einhaltung der Lebensmittelkennzeichnungsvorschriften, Reduktion des Gütezeichenschungels

- Verbindliche Koppelung der Verbrauchs- bzw. Mindesthaltbarkeitsdaten (z.B. bei Fleisch und -waren, Geflügel, Wurstwaren) an objektivierbare, messbare Parameter (z.B. mikrobieller Status)
- Konsequente Kontrolle der Einhaltung der vorgeschriebenen Produkttemperaturen nach der Allgemeinen Hygienerichtlinie zur Verbesserung der Kühlsituation, insbesondere im Handel, aber auch während der gesamten Distributionskette

- Verbesserung der Kennzeichnungsmoral seitens der Wirtschaft
- Verbesserung der Kontrollmöglichkeiten und Intensivierung der Überprüfung im Bereich der gesetzlich vorgeschriebenen Herkunftsangaben (Obst/Gemüse/Rindfleisch) sowie freiwilliger Herkunftsangaben durch die Lebensmittelaufsicht
- Effektivere und konsequente Bestrafung von Verstößen (siehe auch Punkt Verbesserungen bei Sanktionen)
- Konsequente Umsetzung der EU-Etikettierungsrichtlinie durch die Ausdehnung der Kennzeichnungspflicht auch auf offen abgegebenen Lebensmittel.
- Konsequenter Vollzug der Lebensmittelkennzeichnung mit entsprechend abschreckender Sanktionierung bei Nichteinhaltung der Kennzeichnungsvorschriften
- Appell an die Hersteller, die Kennzeichnung freiwillig konsumentenfreundlicher zu gestalten
- Mindestanforderungen an die Lesbarkeit der Etikettierung durch Festlegung von Mindestschriftgrößen
- Reduktion der Zeichenzahl
- Verbesserung der Transparenz bei der Vergabe der Zeichen
- Hinterlegung der Anforderungen, Information der Verbraucher über die Anforderungen
- Vereinfachung und Vereinheitlichung durch Mindestanforderungen
- Bessere Kontrolle bei der Registrierung der Marken durch konsequente Überprüfung einer Täuschungseignung durch die Wort- oder Bildwahl
- Einheitliches Gütezeichen mit definierten Vergabekriterien und externer Kontrolle für artgerechte Tierhaltung
- Überprüfung der Kriterien für integrierte Produktion (insbesondere im Hinblick auf die Verwendung von Pflanzenschutzmitteln) und Sicherstellung externer Kontrollen der Konformität bei Bewerbung dieser landwirtschaftlichen Produktionsform (z.B. auch durch Anwendung verstärkter Rückstandskontrollen)
- Die Herkunftsangaben müssen entsprechend der Verbrauchererwartung insbesondere bei bestimmten, gering verarbeiteten Produkten auch auf die Herkunft der Rohstoffe hinwei-

sen, um eine Täuschung der KonsumentInnen auszuschließen.

- Sichere Kontrollsysteme der Herkunfts- und Qualitätszeichen
- Die europaweite, verpflichtende Kennzeichnung aller Haltungformen ist notwendig.

B. Einzelne spezifische Maßnahmen des Gesundheitsschutzes: Reduktion pathogener Keime in der Geflügel- und Eierproduktion – Salmonella, Campylobacter

Die Belastung in den österreichischen Geflügelbeständen (mit durchschnittlich mehr als 30% Durchseuchung mit Salmonella, aber auch Campylobacter) muss schrittweise reduziert werden. Insbesondere durch die steigende Zahl an lebensmittelbedingten Erkrankungen durch Campylobacter (die jetzt bereits von der Anzahl der gemeldeten Fälle her beinahe gleichauf mit Salmonellen liegen) sind rigorose Maßnahmen angezeigt.

- Veröffentlichung der bisherigen Ergebnisse des österreichischen Salmonellabekämpfungsprogrammes
- Insbesondere sind Maßnahmen vorzusehen, die eine ausreichende und kontrollierte heimische Bruteierproduktion ermöglichen, welche die Voraussetzung für salmonellenfreie Elterntierherden bildet.
- Periodische Kontrollen mit geeigneten Analyseverfahren am lebenden Tier (Geflügelproduktionsbetriebe, Hühnereierfarmen) müssen integraler Bestandteil der Produktionskette werden
- Ebenso sind dringend engmaschigere Kontrollpläne in den Schlachthöfen dringend nötig, wo auch eine strengere Trennung einzelner Mäster bzw. genaue Protokollierung des Schlachtumfanges neben einer ständigen Prozesskontrolle nach HACCP-Konzept⁴ erfolgen muß.
- Kontaminierte Zuchtbestände müssen konsequent gekeult werden. Die finanziellen Entschädigungen sind im Tiergesundheitsgesetz so zu regeln, dass nach wie vor ein ausrei-

4 EG-Richtlinien zur Lebensmittelhygiene, schreiben die selbsttätige Hygienekontrollen der Betriebe nach dem HACCP-Verfahren (Hazard analysis and critical control point) vor.

chender Anreiz verbleibt, betriebshygienische Maßnahmen auf höchstmöglichem Niveau zu halten.

- Ein Salmonellenreduktionsprogramm muss grundsätzlich auch die Produktion von Hühnereiern umfassen.

Festlegung von Obergrenzen für die gleichzeitige Anwesenheit mehrerer Rückstände bei Schädlingsbekämpfungsmitteln
Bei Feststellung von Rückständen mehrerer Schädlingsbekämpfungsmittel sind die jeweiligen Grenzwerte für die Einzelsubstanzen im Sinne einer 100% Regelung anzuwenden. (Die Summe der Anteile der Rückstände bezogen auf die jeweiligen einzelnen Grenzwerte darf 100% nicht übersteigen).

Anforderungen an Vitamin- und Mineralstoffpräparate, Supplementierung von Lebensmitteln

Vitamin- und Mineralstoffpräparate:

- Nahrungsergänzungsmittel müssen europaweit einem Anmeldeprinzip unterliegen
- Vereinheitlichung von Definition und Zusammensetzungserfordernissen für Nahrungsergänzungen (einheitliche Höchstmengen)
- Monitoring der Anwendung der Produkte und des damit erreichten Versorgungsstatus mit Vitaminen und Mineralien

Supplementierung von Lebensmitteln

Einheitliche EU-weit geltende Anforderungen für Zusätze zu Lebensmitteln je nach Produktgruppen und durchschnittlichen Verzehrshäufigkeiten der jeweiligen Lebensmittel müssen einheitliche zulässige Höchstmengen der zugesetzten Vitamine und Spurenelemente definiert werden, die einerseits die Auslobung einer Wirkung rechtfertigen und andererseits auch auf sensibele KonsumentInnengruppen nicht negativ wirken können.

Trinkwasser

Die Sanierung belasteter Grundwassergebiete ist endlich voranzutreiben.

- Maßnahmen zur Sicherstellung des sukzessiven Austauschs von Bleirohren in Althäusern und gleichzeitige Aufklärung

der BewohnerInnen über das Gesundheitsrisiko, dass von ihrem Trinkwasser ausgehen kann bzw. Informationskampagne, wie sie sich gegen allzu hohe Bleibelastungen schützen können, durch die Hausbesitzer.

C. Transparenz und Sicherheit bei Einsatz der Gentechnik im Lebensmittelbereich

- Die Einhaltung der Kennzeichnungsbestimmungen bei gentechnisch veränderten Lebensmitteln muss regelmäßig kontrolliert und bei Verstößen streng und angemessen bestraft werden. Eine Veröffentlichung der Verstöße gegen die Kennzeichnungsregeln wäre im Sinne der Transparenz und zur Hebung der Sorgfalt der Lebensmittelproduzenten bei der Auswahl ihrer Rohstofflieferanten wünschenswert.
- Neben Österreich hat nur noch Deutschland und die Niederlande Richtlinien für ein „ohne-Gentechnik-Pickerl“, EU-weit gültige Kriterien, die erfüllt sein müssen, damit ein Lebensmittel als „gentechnikfrei“ bezeichnet werden darf, fehlen bislang. Sie sollten so rasch wie möglich erarbeitet werden.
- Sicherstellung der Produktion gentechnikfreier Rohstoffe und gentechnikfreiem Saatgut durch gentechnikfreie Zonen in Österreich
- Beim Einreichen zur Zulassung eines gentechnisch veränderten Rohstoffes soll die Angabe eines geeigneten Nachweisverfahrens durch den Hersteller verpflichtend sein, da dieser bereits über ein jeweils geeignetes Verfahren verfügt.
- Standardisierbare Fütterungsversuche mit dem gentechnisch veränderten Endprodukt müssen integraler Bestandteil der Risikobewertung vor einer Zulassung werden.
- Für jedes neuartige Lebensmittel soll eine „Post-Marketing-Surveillance“ gelten. Dies gibt zusätzliche Sicherheit und wäre eine optimale Grundlage für spätere epidemiologische Bewertungen. Zum Vergleich ist eine „Kontrollgruppe“ (mit Ernährung gänzlich ohne gentechnisch veränderte Lebensmittel notwendig) und dafür die geeigneten Rahmenbedingungen zu schaffen.
- Gentechnisch veränderte Lebensmittel dürfen nur auf den österreichischen Markt gelangen, wenn ihre Sicherheit zweifels-

frei gewährleistet ist. Unterstützt werden daher die österreichischen Importverbote.

- Eine öffentliche Bekanntmachung beabsichtigter Freisetzen von EU-weit zugelassenen und zum uneingeschränkten Verkehr freigegebenen gentechnisch veränderten Saatgut soll eingeführt werden. AnrainerInnen, die betroffene Gemeinde und alle Interessierten sollten Zugang zu derartigen Informationen haben.
- Kennzeichnungsregeln für gentechnisch veränderte Futtermittel müssen schnellstens beschlossen werden.
- Die Gentechnikhaftung beschränkt sich auf lebendige gentechnisch veränderte Organismen. Für gentechnisch veränderte Lebensmittel müssen ebenfalls Haftungsregelungen geschaffen werden.
- Die EU-Patentrichtlinie verstößt gegen andere internationale Abkommen und ist EU-weit äußerst umstritten. Die Mehrheit der Mitgliedsstaaten hat sie noch nicht umgesetzt. Die Umsetzung dieser Richtlinie in österreichisches Recht ist daher nicht vorrangig.
- EU-weite Grenzwerte für Saatgut
- Mehr unabhängige Risikoforschung ist notwendig.

D. Lebensmittelgesetz und Veterinärrecht: Kompetenzzünderung, Verbesserung der Wirkung von Sanktionen bei Verstößen, Verstärkung und konsequente Anwendung der Kontrollen

Das Gesundheitsressort soll für die gesamte Lebensmittelpolitik von der Produktion bis zum Verbraucher alleinig zuständig sein.

- Kompetenzen für lebensmittelrelevante Bereiche des agrarischen Betriebsmittelrechtes (z.B. Futtermittel, Pflanzenschutzmittel) müssen ins Gesundheitsressort wechseln und im Hinblick auf die Wirksamkeit von Sanktionen bei Verstößen vereinheitlicht und entsprechend angepasst werden.
- Maßnahmen zur Erhöhung der verhängten Geldstrafen – durch Einführung von Mindeststrafen für bestimmte lebensmittelrechtliche Verstöße unter Berücksichtigung der Verhältnismäßigkeit und Angemessenheit.
- Insbesondere im Bereich der Sanktionierung von Verstößen gegen unmittelbar anwendbares EU-Recht besteht für das Le-

bensmittelgesetz wie auch für das agrarische Betriebsmittelrecht der Bedarf nach Klarstellung und Gleichstellung der Sanktionierung bei Straftatbeständen.

- Der Behörde muss Amtsparteienstellung im Verfahren eingeräumt werden, wodurch die Berufungsmöglichkeit der Behörde an den VwGh zur Überprüfung der Spruchpraxis der Unabhängigen Verwaltungssenate ermöglicht würde. Notwendig ist es, generell eine Informationsverpflichtung der Behörden gegenüber dem Anzeiger sicherzustellen und ihm Parteistellung zu geben.
- Durch Novellierung des Lebensmittelgesetzes ist vorzusehen, dass die verwaltungsrechtliche Haftung grundsätzlich beim Unternehmen (Einführung der strafrechtlichen Verantwortlichkeit juristischer Personen) verbleibt und nicht mehr auf vom Unternehmer bestellte verantwortliche ArbeitnehmerInnen (z.B. FilialleiterInnen) übertragen bzw. abgeschoben werden kann.

Damit wären wirkungsvollere Strafen gegen Unternehmen insbesondere im Wiederholungsfall bei Filialbetrieben ermöglicht.

Veröffentlichung von Beanstandungen und Urteilen

- Die Verpflichtung zur Veröffentlichung eines Strafurteils, die vom Richter im Rahmen des Urteils ausgesprochen werden kann, soll nicht erst bei mehrmaliger Wiederholung einer Straftat, sondern in jedem Fall grundsätzlich möglich sein.
- Die Veröffentlichung von Untersuchungsergebnissen muss auf alle lebensmittelrechtlich relevanten Tatbestände ausgedehnt und möglich gemacht werden. Derzeit kann dieses Instrument nur bei Beanstandungen wegen Gesundheitsschädlichkeit eingesetzt werden. Auch in anderen Fällen (Verdorbenheit, Falschkennzeichnung) muss eine vorsorgliche Information der Öffentlichkeit durch die Behörde möglich sein bzw. Auskunftspflichten eingeführt werden.
- Mit der Möglichkeit der Unterrichtung der Öffentlichkeit soll vor allem für wiederholte Beanstandungen im Fall von Nachkontrollen eine wirkungsvolle Sanktion erreicht werden.

Rückholaktionen, Rückverfolgbarkeit

Das Lebensmittelrecht sollte auch die Möglichkeiten von behördlich angeordneten Rückholaktionen (wie dies beispielsweise im Produktsicherheitsgesetz verankert ist) vorsehen.

- Die Rückverfolgbarkeit von Futtermitteln und Rohstoffen vom Produzenten bis zum Verkauf an KonsumentInnen durch ein effizientes und wirkungsvolles System sicherzustellen. Die Lebensmittelskandale der jüngeren Vergangenheit haben gezeigt, dass im Falle auftretender Problemlagen eine rasche und umfassende Feststellung der Verteilung und Identifikation belasteter Produkte innerhalb Europas unzureichend ist.

Veterinärkontrolle

- AmtstierärztInnen und FleischbeschauärztInnen dürfen nicht gleichzeitig Nutztierpraxen führen.
- mehr AmtstierärztInnen in den Bezirken, insbesondere in jenen mit einem hohen Anteil an Tierhaltungsbetrieben; verstärkte und unangemeldete Kontrolle der Tierhaltungsbedingungen mit regelmäßigen Untersuchungen von Futtermitteln und Urinproben auf unzulässige bzw. zulassungswidrig eingesetzte Stoffe
- Sicherstellung der Entflechtung von amtlicher Veterinärkontrolle und privater Beratungstätigkeit (Tiergesundheitsdienste)
- positive Maßnahmen des Tierarzneimittelkontrollgesetzes rasch in die Praxis umsetzen (z.B. durchgängige Aufzeichnungspflichten des Arzneimitteleinsatzes)
- Daraus resultierende Informationen über Arzneimitteleinsatz soll Hinweise auf Problembetriebe ermöglichen und darauf aufbauend zu verstärkten Kontrollen führen.

Zusammenführung der Verantwortlichkeit bei Lebensmittel und Veterinärangelegenheiten auf Landesebene, Zuständigkeit für beide Bereiche beim Gesundheits- oder Konsumentenlandesrat.

- die Einbindung der LandwirtInnen in die medikamentelle Behandlung des Tierbestandes muss trotz der mit dem Tierarzneimittelkontrollgesetz geschaffenen Möglichkeiten so restriktiv wie möglich gehandhabt werden, um Missbräuche auszuschließen.

Eine veterinärrechtliche Überkontrolle durch eine überregional tätige Kontrollkommission soll auch zusätzlich zu den zuständigen AmtstierärztInnen prüfen können.

- Verstärkte Untersuchung des Tierbestandes (z.B. Harn und Blut), um rascher illegale Verwendung von Arzneimittel aufspüren zu können.
- Konsequente und kostenpflichtige Nachkontrolle nach festgestellten Verstößen über einen längeren Zeitraum, Verstöße gegen die bestehenden Vorschriften sollen umgehend der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.

E. Tierschutz

- Tierschutzgesetz bundeseinheitlich regeln
- Artgerecht gehaltene Tiere brauchen weniger Medikamente-Verbesserung der Tierhaltungsbedingungen, bessere Stallbausysteme – Investitionsförderungen ausschließlich für tiergerechte Systeme
- Konsequente Kontrolle der Tierhaltungsbedingungen im Rahmen der Veterinärkontrolle
- Anbindung der Agrarförderung an verstärkte Kontrolle (erhöhte Kontrolldichte z.B. bei Rückstandsuntersuchungen und Untersuchungen des Tierbestandes)
- Gänzlich Verbot des Einsatzes von antibiotischen Leistungsförderern, Beibehaltung des bestehenden Verbotes der Verabreichung von Hormonen
- Reduktion des therapeutischen Einsatzes von Tierarzneimitteln im Allgemeinen – insbesondere durch entsprechende Haltungsformen und deren Kontrolle
- Schaffung eines einheitlichen Tierhaltungsgütezeichens zur Dokumentation der Einhaltung der Tiergerechtigkeit der Produktion mit entsprechenden Anforderungen über dem Mindeststandard im Hinblick auf Stallbau, Flächenbedarf, Bestandsobergrenzen, Haltung und Fütterung sowie Nachweis der Konformität durch externe Kontrolle

Kontrolle von Futtermitteln

- Ausbau der Futtermittelkontrollen – Proben sind nicht nur bei Futtermittelerzeugern und -importeuren zu ziehen son-

dern es sind auch Kontrollen und Probeziehungen direkt im landwirtschaftlichen Betrieb durchzuführen (Kontrolle der Direktimporte).

- Die Kompetenz für Futtermittelkontrollen muss vom Landwirtschaftsministerium ins Gesundheitsministerium verlagert werden.

F. Verbesserungen im Bereich der Kontrolltätigkeit: Erhöhung der Kontrolldichte – Lebensmittelaufsicht

- Sowohl die amtliche Probenahme als auch die im Rahmen der Rückstandskontrolle bei tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln gezogenen Proben sind zu verstärken. Die finanziellen und personellen Ressourcen dafür sind bereitzustellen.
- Probenziehungspläne für das Rückstandsmonitoring sind sowohl bei Tieren und bei Lebensmitteln tierischer und pflanzlicher Herkunft auf Basis einer Verordnung zu erlassen.
- Kontroll- und Sanktionsmaßnahmen, wie sie im Rahmen der Rückstandskontrolle für tierische Lebensmittel vorgesehen sind (insbesondere zeitlich befristete Nachkontrolle auf Kosten des beanstandeten Betriebes), müssen auch auf die Kontrolle pflanzlicher Lebensmittel angewandt werden können.
- Für den Ausbau der amtlichen Lebensmittelüberwachung ist für die notwendige personelle Ausstattung eine entsprechende Vorsorge zu treffen.

Schaffung einer Bundeskontrollgruppe für Lebensmittel und Veterinärangelegenheiten im Sozialministerium

- Einrichtung einer bundesweit tätigen Kontrollgruppe (speziell für bundesweite Problemstellungen und zum raschen Eingreifen) als Ergänzung der Lebensmittelaufsicht und Veterinärkontrolle der Länder
- Der Bund muss die Koordination der Lebensmittel- und Veterinärkontrolle der Länder wahrnehmen.
- Es ist im Lebensmittelgesetz vorzusehen, dass über die durchgeführten Kontrollen im Rahmen der mittelbaren Bundesverwaltung dem Sozialministerium jährlich Bericht zu erstatten ist.
- Die Auswertung der Ergebnisse dieser Berichte muss im Rah-

men der Koordinierungsaufgaben des Bundes zu Vorschlägen der Verbesserung der Kontrolltätigkeit bzw. allenfalls zur raschen Behebung von Schwachstellen in der Kontrolle führen. Die Wahrnehmung dieser Koordinationstätigkeit des Bundes ist durch finanzielle und personelle Ausstattung entsprechend sicherzustellen.

- Alle Einrichtungen auf Bundes- und Länderebene, die in der Lebensmittelkontrolle und -untersuchung, des Veterinärbereiches sowie in Bereichen der Kontrolle agrarischer Betriebsmittel tätig sind, sind zu einem Datenverbund zusammenzufassen.
- Mit der Vernetzung und dem Datenaustausch aller im Kontrollprozeß Beteiligten (Lebensmitteluntersuchernde, Lebensmittelaufsicht der Länder, Futtermitteluntersuchende, Veterinärkontrolle) sind die Ergebnisse der Kontrollen allen Beteiligten zugänglich und nutzbar.
- Für den Ausbau einer derartigen umfassenden Datenbankstruktur muss der Bund sorgen.

G. Zusätzliche Maßnahmen der KonsumentInneninformation: Öffentlich zugängliche Ergebnisse aus der Untersuchungstätigkeit

Alle Ergebnisse der Untersuchungstätigkeit – aus der Probenziehung nach dem amtlichen Probenziehungsplan, im Rahmen der Veterinärkontrollen, der Rückstandskontrollen oder Schwerpunkt- und Monitoringaktionen sind in geeigneter Form der Öffentlichkeit so rasch wie möglich zugänglich zu machen.

Veröffentlichung der Kriminalstatistik sowie Statistik der Verwaltungsstrafen.

3. Die „Macht“ der KonsumentInnen

Rein theoretisch halten die KonsumentInnen ein gewaltiges Machtpotenzial in Händen, sie steuern durch ihr Kaufverhalten Milliardensummen: Z.B. sieht sich die EU durch den sogenannten Einbruch des Rindfleischmarktes gezwungen, bis 2005 an die 7 Milliarden Euro zur Krisenbekämpfung aufzubringen, eine weitere Milliarde wird auf nationalen Ebenen erforderlich sein. Wie billig wären Bio-Lebensmittel, wenn rechtzeitig Abschied

von der industriellen Agrarpolitik genommen und mit einem Bruchteil davon die Bio-Landwirtschaft gefördert worden wäre!

Diese Marktmacht der VerbraucherInnen gilt es positiv zu nutzen, das Beispiel des Shell-Boykotts nach dem Unglück auf der Bohrplattform ist kein Einzelfall. Nach dem Nachweis erhöhter Pestizid-Werte im Paprika blieben die Regale voll, die Handelsketten verschärften die Kontrolle und die Anforderungen an die LieferantInnen.

Ohne aufgeklärte und bewusst auswählende KonsumentInnen, die sich nicht nur am Preis orientieren, wird es keine Garantie für gesunde und qualitativ gute Lebensmittel geben, deshalb gehört diese Form der Gesundheitserziehung an jede Schule und nicht nur als Randbemerkung in den einen oder anderen Lehrplan.

Gabi Sprickler-Falschlunger

Ernährung und Essverhalten bei Kindern und Jugendlichen

Anmerkungen aus der Sicht einer Allgemeinmedizinerin

Während die Ernährung des Säuglings streng wissenschaftlich dokumentiert und das Wissen darüber einer breiten Bevölkerungsschicht zugänglich gemacht wurde, zeigen sich bereits im Kleinkindesalter typische, teils schichtenspezifische Verhaltensweisen. Sozial benachteiligte Familien neigen generell dazu, sich zu kalorienreich, insbesondere sehr fettreich zu ernähren. Der Zuckerkonsum österreichischer Kinder liegt entgegen der landläufigen Meinung durchaus im Normbereich.

Kinder aus Migrantenfamilien werden oft bis ins Kindergartenalter vornehmlich mit Flaschenmilch ernährt. Neben Mangelerscheinungen wie Eisenmangel und Zahnschäden durch das lange Saugen mit der Umspülung der Zähne wird vermutet, dass die fehlende Betätigung der Kaumuskulatur auch Auswirkungen auf die Sprachentwicklung haben könnte.

Im Volksschulalter spiegelt sich in der Ernährung der Kinder das Essverhalten der Eltern wieder. Aktionen wie „Gesunde Jause“ oder Belehrungen der Kinder zeigen den guten Willen der Schule, werden aber wenig verändern können.

Übergewicht ist wohl die augenfälligste Störung infolge falscher Ernährung bei Volksschulkindern. Dabei ist, das belegen Studien, ein gutes Drittel davon wirklich „vererbt“ und nicht durch falsche Ernährung verursacht. Veränderungen im Essverhalten der übergewichtigen Kinder können nur über die therapeutische Arbeit mit den Eltern erreicht werden.

In der Pubertät und Adoleszenz kommt es zunehmend zu ernsthaften, schweren Essstörungen. Bulimie, die Ess- und Brechsucht, bleibt aufgrund des relativ stabilen Gewichts der Jugendlichen oft lange unerkannt. Wie die Anorexie (Magersucht) ist die Bulimie eine typische Erkrankung von Jugendlichen in höheren

Schulen. Lehrlinge sind ungleich weniger betroffen. Beide Essstörungen betreffen hauptsächlich Mädchen, wobei Jungen analog dem amerikanischen Trend zunehmend häufiger betroffen sind.

Die Anorexie beginnt meist mit einem zwanghaften „gesunden“ Essverhalten, bei dem die Ernährung aus Gemüse, Obst und wenig Reis besteht. Zu Beginn dieser Erkrankung sind die Mädchen meist nur etwas „pummelig“ oder normalgewichtig. Die Reaktion der Umgebung erfolgt spät und manchmal nur mit guten Ratschlägen. Da absolut keine Krankheitseinsicht besteht, müssen Eltern/LehrerInnen konsequent und schnell handeln und auf einer Behandlung bestehen.

Die Bulimie, die auch wechselnd und in Übergängen zur Anorexie vorkommt, tritt in manchen Schulklassen fast epidemisch auf. Oft sind es Freundinnen, von denen der Ratschlag kommt, nach dem Essen einfach den Finger in den Hals zu stecken, um kalorienreiches Essen wieder loszuwerden. Daraus entwickelt sich ein unglaublicher Zwang, Kalorienreiches in Mengen zu verschlingen und dann zu erbrechen. Der Leidensdruck der Mädchen, dieses Ritual mehrmals täglich ohne aufzufallen zu wiederholen, ist enorm. Das erklärt auch die relativ hohe Rate an Suiziden bei Bulimikerinnen (10%).

Die Aufgabe der Schule wäre es, über diese Krankheiten aufzuklären und Hilfe anzubieten. Diese wird von bulimischen Mädchen oft gerne angenommen. Voraussetzung dafür ist eine in diesen Essstörungen kompetente Vertrauensperson, die nicht aus dem Lehrkörper stammen sollte.

Für beide Essstörungen gilt, dass die Prognose umso besser ist, je früher mit der Behandlung begonnen wird. Über Jahre unbehandelte Essstörungen sind oft therapieresistent und dauern dann weit bis ins Erwachsenenalter an.

Landwirtschaft, Ernährung und genetische Ressourcen in Ländern des Südens – neue Konfliktfelder des 21. Jahrhunderts?

Das Jahr 2002 rückte mit seinen beiden UN-Gipfelkonferenzen, dem Nachhaltigkeitsgipfel in Johannesburg (August 2002) und dem Welternährungsgipfel in Rom (Juni 2002) das Anliegen der zukünftigen Ernährungssicherung verstärkt in den Mittelpunkt der öffentlichen Aufmerksamkeit.

Seit Beginn der 90er Jahre wird erkennbar, dass die Landwirtschaft in den Ländern des Südens (die sogenannten Entwicklungsländer) unter neuen Rahmenbedingungen in eine zusehends „globalisierte Agrarproduktion“ eingegliedert wird. Die 80er Jahre mit ihren Strukturanpassungsprogrammen hatten der Landwirtschaft der meisten Entwicklungsländer die Rolle eines „Devisenbringer“ beschert. Mit dem „Cash-Crop Programm“ und Monokulturen wird aber auch eine genetische Erosion vorangetrieben. Anfang der 90er Jahre kommt mit der Gründung der WTO, der Welthandelsorganisation, eine weitere Dimension dazu: Mit dem dort unterzeichneten Abkommen über geistige Eigentumsrechte (TRIPs), das es erlaubt lebende Organismen, Teile davon und ihre Eigenschaften in Patente oder ähnliche Schutzmechanismen intellektueller Eigentumsrechte einzubeziehen, werden die genetischen Ressourcen in Ländern des Südens zur neuen potentiellen Gewinnquelle im wörtlichen Sinne. Die meisten der Zentren genetischer Vielfalt liegen in den Ländern des Südens, auch jene für die weltweit wichtigsten Ernährungspflanzen. Die Verknappung der genetischen Vielfalt (Arten, Sorten und Varietäten) auf der die weltweiten Ernährungsgrundlagen beruhen erhöht zusätzlich ihren potentiellen ökonomischen Wert.

In den folgenden Ausführungen will ich anhand der Grundnahrungspflanze Reis mehrere Beispiele zeigen, welchen Mechanismen, Institutionen und Organisationen in diesem neuen Kon-

fliktfeld der zukünftigen Ernährungssicherung zentrale Bedeutung zukommt.

Das Basmati Reis-Patent

Eine kleine unscheinbare Firma in Alvin, Texas/USA, RiceTec Inc., bekam im September 1997 das US Patent Nr. 5 663 484 erteilt. Dieses Patent beanspruchte den bekannten aromatischen Basmati-Reis aus Asien zu züchten und reklamierte in dieser Folge eine umfassende Kreuzungszüchtung als ihren Besitz. Diese schloss 22 von Bauern gezüchteten Basmati-Varietäten aus Pakistan – und weitergehend jede Kreuzung von pakistanischen oder indischen Basmati-Linien mit ein. Weiters konnte aus dem Patent ein Anspruch auf jeden Basmati, der irgendwo in der westlichen Hemisphere angebaut wird, abgeleitet werden.

Basmati-Reis hat seinen Ursprung in der Region des Punjab, die sich über Indien und Pakistan erstreckt, und in den umkämpften Gebieten Kashmirs. Basmati bedeutet „Königin des Wohlgeruches“ oder „wohlriechende Erde“ und ist ein schmal- und langkörniger aromatischer Reis mit oft nussigem Geschmack und einer ungewöhnlich delikaten Körnigkeit. Er wächst am besten in den südlichen Schatten des Himalayas, wo seit zahllosen Generationen Punjabi Bauernfamilien diese aromatischen Samen herangezogen, die Erträge und Krankheitsresistenz der unbeständigen Pflanze verbessert haben.

Die Firma RiceTec hat zwei Zweigniederlassungen: RiceTec Inc. in Alvin, Texas/USA und RiceSelect Ltd. in Großbritannien. Das Reis-Züchtungsunternehmen in Texas beschäftigt 180 Menschen und ist ein Unternehmen der Stiftung Fürstenhaus Liechtenstein, also des derzeitigen Prinz Hans Adam II. von Liechtenstein. Das Unternehmen mag klein erscheinen, doch mittels zielgerichteter Forschung und Entwicklung hat das Unternehmen mehrere Handelsmarken registrieren lassen und so neben Basmati-Reis auch einige der wertvollsten Durum-Weizen Sorten in Besitz genommen.

Die öffentliche Empörung und die Proteste richten sich gegen mehrere Teile des Basmati-Patentes. Zum einen beruht das Patent auf dem Keimplasma, das im internationalen Reisforschungszen-

trum (IRRI – International Rice Research Institute/Philippinen) aus den betroffenen Regionen gesammelt und weiter gezüchtet worden war. Die im IRRI entwickelten Hohertrags- und Hybrid-Reissorten standen im Zentrum der Grünen Revolution in Asien, die sich in den 70er Jahren meist in Monokulturanbau rasch ausbreiteten.

Zum anderen steht „Basmati“ für eine besondere Qualität des Reises, Merkmale die gerade im Zuge des Prozesses der Hohertragszüchtung und Hybridisierung teilweise eingebüßt wurden. Basmati ist also vergleichbar mit einem Markennamen, wie Champagner oder Kognak, der eben mit charakteristischen Eigenschaften, wie langkörnig, aromatisch, nussiger Geschmack, durchscheinende Körner etc. gleichzusetzen ist.

Mit dem Patent gehen „geistige Eigentumsrechte“ auf eine einzelne Firma über, die im Prinzip auf den kulturellen, traditionellen und regionalen Praktiken der Bauern und Bäuerinnen in Indien, Thailand, Pakistan beruhen.

Sowohl die indische Regierung als auch nationale und internationale NGO's erhoben 1999 Einspruch gegen das in den USA erteilte und in der EU angemeldete Patent. Die Patentanmelder behaupteten nicht nur erfunden zu haben, was in Ländern wie Indien und Pakistan den Bauernfamilien allgemein bekannt war, sondern mit dem Namen Basmati wurde auch ein „Güte-Kennzeichen“ vereinnahmt, das mit den Kreuzungszüchtungen von RiceTec nicht mehr unmittelbar zu tun hatte. Die indische Regierung sah einen jährlichen Exportmarkt von etwa 277 Millionen US \$ bedroht und damit das Überleben von tausenden von Punjab-Farmern gefährdet.

Im Jahr 2000 zog RiceTec freiwillig drei der im Patent behaupteten Eigenschaften der eigenen Reis-Entwicklung zurück, weitere 15 mussten zurückgenommen werden. Nach wie vor kann RiceTec allerdings seinen Reis mit dem Namen Basmati verkaufen und das Unternehmen kann weiterhin die Sortenlinien von pakistanischen und thailändischen Reis-Züchtungen verwenden – ohne Bauern und Bäuerinnen irgendwie dafür entschädigen zu müssen.

Patente: Exklusive Nutzungsrechte

Mit dem Basmati-Patent für RiceTec wird besonders deutlich, wie die neuen Machtverhältnissen verlaufen, in die die Landwirtschaft zur Ernährungssicherung in Entwicklungsländern eingebunden ist. Patente stellen einen gesetzlichen Schutz geistiger Eigentumsrechte an Erfindungen dar. Indem jedoch Patente auf moderne biotechnologische Verfahren (inklusive Gentechnik) die Organismen, Teile davon oder ihre Eigenschaften mit einschließen, erstreckt sich der Eigentumsanspruch auch auf lebende Organismen und nachkommende (und wie im Fall Basmati auch auf vorangegangene Züchtungslinien) Generationen dieser Organismen. Umstritten sind „Patente auf Leben“, wie sie auch bezeichnet werden, nicht nur, weil lebende Organismen keineswegs eine Erfindung sind – bestenfalls können sie eine Entdeckung darstellen, sondern, weil jede weitere Nutzung durch andere als den Patentinhabern nur gegen Lizenzgebühren erlaubt ist.

Patente auf moderne biotechnologische Verfahren waren bis 1992 nur in den USA und Japan üblich. Seit jedoch mit der Gründung der WTO das Abkommen über handelsbezogene Aspekte des geistigen Eigentums (TRIPs) von den WTO-Mitgliedstaaten unterzeichnet wurde, erfuhr der „Schutz Intellektueller Eigentumsrechte“ (IPRs) nach dem Vorbild der US-Patentgesetze eine Form von Globalisierung. Im Falle von Kultur- und Nutzpflanzen (aber auch von Nutztieren u.a.) stellen solche „Exklusivrechte“ der kommerziellen Nutzung (dazu zählen nicht nur Patente, auch restriktive Sortenschutzabkommen oder Markenschutz u.Ä. können in der Landwirtschaft in ähnlicher Weise wirksam werden) eine ernstzunehmende Gefahr für die weltweite Ernährungssicherung dar. Mehr als 1,4 Milliarden Bauern und Bäuerinnen weltweit sind vom freien Zugang zu Saatgut in ihrer täglichen Überlebenseicherung abhängig.

Jasmin-Reis aus Thailand für US-Landwirtschaft?

Anfang November 2001 demonstrierten vor der US-Botschaft in Bangkok etwa 2000 thailändische Bauern und Bäuerinnen gegen

das kurz zuvor bekannt gewordene US-Forschungsvorhaben an Jasmin-Reis, das ihrer Meinung nach auf Biopiraterie beruhte. Ein vom US-Landwirtschaftsministerium finanziertes Forschungsprojekt soll den aromatischen thailändischen Jasmin-Reis (Sortenname Hom Mali) an nordamerikanisches Klima und maschinelle Erntemethoden anpassen. Die mittels Gammastrahlen herbeigeführten Genmutationen ermöglichen eine frühere Reife und kürzere Erntezyklen. Ende 1995 hatte ein Forschungsteam der Universität Florida Samenproben aus der Genbank des IRRI erhalten und versucht seither den hochwertigen Reis für den Einsatz in der US-Landwirtschaft anzupassen.

In Thailand wären mehr als 5 Millionen Kleinbauernfamilien in ihrer Existenz bedroht, sollte eine kommerzielle Nutzung der Jasmin-Reissorte in der US-Landwirtschaft umgesetzt werden. Auch hier hatten Kleinbauern in Thailand jene spezifischen Sorten entwickelt und gezüchtet, die in den 70er Jahren von IRRI für seine Genbanken als „Landsorten“ gesammelt wurden. Entsprechend werfen südostasiatische NGO's dem Forschungsinsitut heute Diebstahl, Verrat, Biopiraterie und genetischen Imperialismus vor.

In einem Brief an US Präsident Bush, anlässlich der Demonstration im November 2001 hoben die demonstrierenden Bauern und Bäuerinnen neben der ökonomischen vor allem die kulturelle Bedeutung hervor: So sei Jasmin-Reis der Stolz der Bauern, der Menschen in Thailand. Die enge Bindung zum Reis komme nicht von seiner Bedeutung als Exportgut, sondern weil Reis ein integraler Bestandteil der Lebensart und des Geistes der Menschen in Thailand sei.

Als Biopiraterie – wie sie von NGO's, Bauern und Bäuerinnen in Thailand angesprochen wurde – wird der Umstand bezeichnet, wenn das Wissen, die Kenntnisse und die Praktiken von indigenen Gemeinschaften, Bauern/Bäuerinnen und lokaler Bevölkerung zur Nutzung und Verwendung von Pflanzen und/oder Tieren gesammelt und kommerziell verwertet werden.

Wie die Vorkommnisse um die Nutzung von Jasmin-Reis zeigen, hat das IRRI – eines der 16 internationalen Agrarforschungszentren, die über das Konsortium CGIAR der FAO unterstellt sind –

dabei eine unrühmliche Rolle gespielt¹, auf die hier kurz eingegangen werden soll.

Agrarforschung für wen?

In den 70er Jahren wurden im IRRI an die 100.000 Reissorten aus Asien, Afrika etc. zusammengetragen, die damals noch als sogenannte „Landsorten“, also von Bauern entwickelte bzw. gezüchtete Sorten, vorzufinden waren. So wie andere Forschungszentren des CGIAR wurde das IRRI in den 60er Jahren gegründet und von Industrieländern und gemeinnützigen Stiftungen, wie Rockefeller Stiftung, finanziert. In diesen Agrarforschungszentren sollte die „Entwicklung der Landwirtschaft“ in den ärmeren Ländern unterstützt und vorangetrieben werden. Als öffentliche Forschungseinrichtungen sollten ihre Projekte der Förderung armer Bauern und der Verbesserung des wirtschaftlichen Allgemeinwohls dienen. Durch die Entwicklung von Hohertrags- und Hybridsorten werden die meisten dieser internationalen Agrar-Forschungszentren vor allem mit „Grüner Revolution“ bzw. Modernisierung der Landwirtschaft in Entwicklungsländern in Verbindung gebracht. Als sich im Zuge der ausgedehnten Monokulturen (ein zentrales Merkmal der „Grünen Revolution“) die Erkenntnis durchsetzte, dass damit eine enorme genetische Erosion einherging, begann Anfang der 70er Jahre das intensive Sammeln noch vorhandener Landsorten in Gen-Banken der verschiedenen Kontinente (sogenannte ex-situ Konservierung). Eine Art „Sicherungskopie“ der IRRI-Sammlung wurde auch als Probe in der Gen-Bank des US-Landwirtschaftsministeriums in Fort Collins, Colorado deponiert. Dieser Sammlung wurde später das Keimmateriale entnommen, das die Grundlage für das Basmati-Patent darstellen sollte.

Für RiceTec war das Basmati-Patent nicht der erste „Deal“. Das Vorgänger-Unternehmen „Farms of Texas“ hatte in den 80er

1 CGIAR (Consultative Group on International Agricultural Research), ein Konsortium der internationalen Agrarforschungszentren wurde als internationale Agentur zur Bekämpfung von Hunger und Armut gegründet. 43 Staaten gehören ihr als Mitglieder an.

Jahren ein US-Pflanzensortenschutz-Zertifikat für CB-801 herausgebracht, eine Reis-Varietät die offiziell auch als „ein IR-8 Derivat“ bezeichnet wurde. IR-8 war IRRI's Original Super-Reis der Grünen Revolution. Seit 1995 hatte RiceTec noch um weitere Zertifizierungen, z.B. für BAS-867, angesucht.

Im Jahr 1994 allerdings hatten Agarforschungsinstitute ein Verbandsabkommen mit der FAO unterzeichnet, der als UN-Organisation letztendlich die Verantwortung für die Kollektion obliegt. Dieser Vertrag verbietet es den Forschungszentren, wie dem IRRI, die geistigen Eigentumsrechte der ihm anvertrauten genetischen Ressourcen an Dritte abzutreten, falls diese kommerziellen Nutzen daraus ziehen wollen. Zur Absicherung wird bei Weitergabe das sogenannte „Material Transfer Agreement“ unterzeichnet. Im Falle von Jasmin-Reis rief der Umstand, dass die amerikanischen Forscher die Samenproben erhalten hatten, ohne das sogenannte „Material Transfer Agreement“ zu unterzeichnen, zusätzliche Empörung bei NGOs hervor.

Der Leiter des Forschungsteam an Jasmin-Reis, gab an, keine Patente auf die entwickelten Sorten anmelden zu wollen. Die Tatsache jedoch, dass seine Forschungen hauptsächlich vom US-Landwirtschaftsministerium finanziert werden und mit qualitativ hochwertigem Reis große Marktchancen verbunden werden, lassen Zweifel aufkommen, ob seine Aussagen bei Beendigung des Forschungsprojektes noch einzuhalten sind.

Patente auf Reis

Gemäß einer Studie von ActionAid² aus dem Jahr 2000 sind mehr als 250 Patente weltweit auf Reis bekannt, von denen 60% einer oder mehrerer der sechs weltweit führenden Agrochemiefirmen gehören.

Im Frühjahr 2002 wurde das Genom von Reis als erste Nahrungspflanze vollständig entschlüsselt. Eine US-amerikanisch-chinesische Forschergruppe hatten an der Unterart „Indica“ gear-

2 1972 gegründet, versucht die britische Entwicklungshilfegesellschaft ActionAid den Hunger in der Welt zu bekämpfen.

beitet, während ForscherInnen des Agrar-Unternehmens Syngenta die Unterart „Japonica“ untersuchte. Mit der Veröffentlichung der entschlüsselten Ergebnisse ging die Meldung einher, dass die Daten des Indica-Genoms für alle frei zugänglich im Internet abrufbar sind. Hingegen ist der Zugang zu den Daten des Japonica-Genoms an Bedingungen geknüpft. Für die Forschung frei zugänglich gehalten, sollten die damit gemachten patentfähige „Erfindungen“ zu einer Lizenzgebühr an Syngenta verpflichten. Ausnahme bilden die 41 Länder mit niedrigstem Einkommen, dort sollten die Daten für Entwicklungen frei genutzt werden, jedoch eventuell daraus entwickelte Produkte dürfen dann nicht an Industrieländer, wie USA oder Europa verkauft werden. Die von Syngenta gestellten (und bisher bekannt gewordenen) Bedingungen zeigten vielleicht am deutlichsten die Interessenslagen von Agrarkonzernen. Anstatt die Forschungsergebnisse zur Gänze frei zugänglich zu halten, besteht das zentrale Interesse von Syngenta darin, vorweg die Geldflüsse aus Unternehmenssicht adäquat zu kanalisieren. Denn während die Untersuchungen beider Teams auf dem jahrzehntelangen freien Zugang zu lokalen Sorten aufgebaut ist, sichert sich der Agrarkonzern die monetäre Abschöpfung bzw. den Marktausschluss etwaiger Produkte.

Marktstrategien und Marktmacht

Vermarktungsstrategie

Der ökonomische Mehrwert in Märkten, wie den USA, liegt u.a. in der besonderen Qualität von Basmati- oder Jasmin-Reis begründet. Als hocharomatische Reissorten Asiens heben sie sich in Geschmack und Konsistenz von den meisten handelsüblichen Reissorten ab. Bemerkenswert ist daran, dass dieser Mehrwert bei RiceTec über die Konstruktion von Marken-Namen lukriert wird und wenig mit der tatsächlichen Qualität des angebotenen Reises übereinstimmt.

Zum Aufbau einer eigenen Marken-Linie, „Chef's Originals“, bietet RiceTec von berühmten Köchen kreierte Rezepte für Reisgerichte an (ähnlich wie für seine Weizengerichte). Um das Pro-

dukt speziell zu platzieren zahlte RiceTec 1998 besondere Prämien an die Supermärkte. „Chefs Originals“ beinhaltet Rezepte für Reis-Marken wie „Jasmati“, eine von der Firma als „in Texas angebaute Kopie von Jasmin-Reis aus Thailand“ beschriebene Variante. Marken wie Kasmati, Texmati u.a. ergänzen das Sortiment. Diese „Dual-Branding“-Strategie wird vor allem in USA und Großbritannien erfolgreich angewandt.

Versprechungen des Marktes

Thailändischer Jasmin-Reis erzielte in den USA etwa im Jahr 2000 bis zu 44% höhere Erlöse als normale amerikanische Reissorten. Thailand ist seit fast 20 Jahren der weltweit wichtigste Reisexporteur (neben Vietnam, der VR China und USA) mit einem Anteil von knapp 30% am Welt-Reismarkt. Jasmin-Reis hat dabei einen Anteil von 25% der thailändischen Reisexporte. 90% dieses Jasmin-Reises werden in die USA exportiert. Es dürfte also in erster Linie dieser Anteil von Jasmin-Reis-Importen aus asiatischen Ländern in den USA sein, der solche Forschungsprojekte wie die der Universität Florida profitabel erscheinen lassen. Im Weiteren winken aber auch andere, vor allem zahlungskräftige Absatzmärkte (wie in der EU, Australien ...) mit hochpreisigen Marktsegmenten.

Die Reisproduzenten selbst verdienen am wenigsten in der Kette von Reisproduktion und -handel. In Thailand etwa verdoppelt sich der Preis, sobald der Kleinbauer den Reis verkauft hat. Fehlende Lagerkapazitäten und Liquiditätsdruck (viele Bauern müssen die Ernte schnell, und daher meist zu niedrigeren Preisen verkaufen um Ausgaben und Schulden zurückzahlen zu können) führen dazu, dass Mittelsmänner, Müller und Händler die Gewinne an wachsenden Preisen lukrieren. Trotzdem bedeutet der Verlust von Absatzmärkten für Reisbauern und -bäuerinnen eine Einkommensquelle zu verlieren, für die nicht so einfach Ersatz gefunden werden kann.

Marktmacht und Ernährungsgrundlagen

Tendenzen zu Monopolisierungen und die damit verbundenen ökonomischen Interessen haben Landwirtschaft und Ernährung auf globaler Ebene politisiert wie nie zuvor. Die sechs größten

transnationalen Saatgut-Unternehmen kontrollieren mehr als ein Drittel des weltweiten Saatgutmarktes. Die meisten der Saatgut-Unternehmen sind auf die eine oder andere Weise auch im Agrarchemie- und veterinärmedizinischen Bereich engagiert oder betreiben Projekte und Subunternehmen mit der Nahrungsmittel- und oder Pharmaindustrie. Von 918 Patenten auf Weizen, Mais, Sorghum, Soja und Reis liegen 69% bei diesen Unternehmen. Wie bereits 1999 der UN-Bericht über menschliche Entwicklung feststellte, führt das gegenwärtige Patentsystem zu einem „leisen Diebstahl von Jahrhunderten an Wissen/Kenntnissen von den Entwicklungsländern zu den hochentwickelten Ländern“.

Darüberhinaus spielen „geistige Eigentumsrechte“ an Saatgut eine strategisch wichtige Rolle, weil sie Grundlagen der weltweiten Ernährungssicherung direkt betreffen. Die Kontrolle von Saatgut ist von zentraler Bedeutung, weil es am Beginn der Produktionskette von pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln steht. Diese Kontrolle kann entweder mit gesetzlichen (wie Patente- und Sortenschutzgesetze, Lizenz- oder Nachbaugebühren) oder mit technischen Bedingungen (Einsatz von zum Saatgut gehörenden Agrarchemikalien, die eine vollständige Entwicklung der Pflanze ermöglichen oder unterbinden) oder mit beiden verknüpft sein. Den internationalen kommerziellen Saatgutunternehmen stehen auf der anderen Seite Bauern und Bäuerinnen und indigene Gemeinschaften in Entwicklungsländern gegenüber, deren züchterische Vorleistungen kaum geachtet und nicht entgolten werden, die für die zu vermarktende Ernte jedes Jahr neues Saatgut kaufen müssen und die von jeder weiteren potentiellen kommerziellen Nutzung eigenen Saatgutes ausgeschlossen werden können.

Gegen diese einseitigen Schutzmechanismen ökonomischer Interessen regt sich jedoch weltweit Widerstand. So hat die Organisation der Afrikanischen Einheit (OAU) ein Gesetz verabschiedet, das die im TRIPs (WTO-Abkommen zu handelsbezogenen Aspekten an geistigen Eigentumsrechten) enthaltenen Bestimmungen für afrikanische Bauern und Bäuerinnen und lokale Gemeinschaften entschärft. Bei der diesjährigen Jahresversamm-

lung des CGIAR in Manila protestierten nationale und internationale NGO's, Bauern und Bäuerinnen aus den Philippinen und anderen asiatische Ländern gegen die zunehmende Einflussnahme von transnationalen Unternehmen auf die Forschungsagenden der öffentlichen Agrarforschungszentren. Vor einigen Jahren war im CGIAR einem Komitee von NGO's die aktive Mitsprache eingeräumt worden. Dieses Komitee hatte vorübergehend seine Mitarbeit ausgesetzt, weil die CGIAR sich geweigert hatte, seiner Verantwortung gerecht zu werden und die gentechnische Verschmutzung von Mais in Mexiko zeitgerecht zur Kenntnis zu nehmen und entsprechende Maßnahmen zum weiteren Schutz des Vielfaltszentrum für Mais zu setzen. Die zunehmende Aushöhlung des Mandates der CGIAR, nämlich öffentliche Güter für das Allgemeinwohl zu produzieren, den Armen zu helfen und die genetischen Ressourcen zu schützen, die sie zuvor von den Feldern der Bauern/Bäuerinnen bekommen hatten, wollten vor allem die NGO-VertreterInnen nicht weiter tatenlos hinnehmen.

Die weitere Ausdehnung des Schadens könnte vorerst begrenzt werden, wenn sich die Mitgliedstaaten der FAO so schnell wie möglich zur Ratifizierung des „Treaty on Plant Genetic Resources“ entschließen können. Mit diesem Abkommen sollen 68 Sortensammlungen, darunter jene Sorten, die für weltweit wichtigste Grundnahrung sorgen, weiter öffentlich verfügbar bleiben. Die Angelegenheiten um geistige Eigentumsrechte und die Rechte von Bauern an den genetischen Ressourcen der Agrarforschungszentren ist zwar nicht umfassend geregelt, könnte aber nach Inkrafttreten so schnell wie möglich in Angriff genommen werden.

Geistiges Eigentum versus Kulturgeschichte?

Für mehr als ein Drittel der Weltbevölkerung stellt heutzutage Reis die wichtigste Ernährungsgrundlage dar und in Asien werden durchschnittlich 80% des täglichen Kalorienbedarfes durch Reis abgedeckt. In Asien können Spuren der Domestizierung von Reis mehr als 12000 Jahre zurückverfolgt werden. Nicht zuletzt die (noch vorhandene) Vielfalt an Arten, Sorten und Varietäten von Reis in Ländern wie China, Indien, Vietnam, Malaysia,

etc. sind aktuelle Beweise, dass dem Reisanbau eine differenzierte kulturelle Praxis zugrunde liegt, deren Entwicklungsgeschichte weit über die Etablierung von Agrarforschung nach westlichem Muster hinausgeht. Angesichts dieser Tatsache stellt sich zudem die Frage, wie weit den gegenwärtigen Mustern der Aneignung von Wissen, Praktiken und Kenntnissen der Menschen aus Ländern des Südens – in Form von Ausbeutung oder Diebstahl, gesetzlich legitimiert oder illegal – einer Praxis der institutionellen rassistischen (und sexistischen) Diskriminierung folgt.

Scheint es auch in erster Linie um Kontrolle der Produktion, Gewinne und Marktmacht zu gehen, so kann die Frage nicht vollständig ausgeblendet werden, welches Wissen überhaupt als Wissen gilt und damit öffentlichen Schutz genießen soll. Welches Wissen wie weit anerkannt wird und welche Erkenntnisse und Erfahrungen der Nahrungsmittelproduktion langfristig das Überleben der überwiegenden Zahl von Menschen gewährleisten können.

Literatur

- BUKO Agrar: Biologische Vielfalt, BUKO Agrar Dossier 25, 2002, Schmetterling Verlag, Stuttgart
- Rana R.B., 2002, „Reislandsorten und ihr Beitrag zur Ernährungssicherheit in einkommensschwachen Haushalten: eine Fallstudie aus Nepal“ in: BUKO Agrar Dossier 25, 2002, S 106-113, Stuttgart 2002-11-05
- Heistingner Andrea, 2001, „Die Saat der Bäuerinnen. Saatkunst und Kulturpflanzen in Südtirol“ Edition Löwenzahn – StudienVerlag GMBH, 2001
- GID – Gen-ethischer Informationsdienst 151, April/Mai 2002, 18. Jg: Archiv-download: Landwirtschaft und Lebensmittel: Kurz notiert; www.gen-ethisches-netzwerk.de
- GID – Gen-ethischer Informationsdienst 154, Oktober/November 2002, 18. Jg Archive-download: Landwirtschaft und Lebensmittel: Kurz notiert www.gen-ethisches-netzwerk.de
- Greenpeace International 1999: „Centres of diversity“ global heritage of crop varieties threatened by genetic pollution. A Greenpeace report prepared by Dr Jan van Aken, published by Greenpeace International, September 1999; pdf-download www.greenpeace.org

ETC Group: Thai-phoon in the rice bowl? News Release: Tuesday, October 30, 2001; pdf-download:
www.etcgroup.org Action Aid 2001: „Crops and robbers“, Informationsbroschüre zur Kampagne: Food rights – re-writing trade-rules, Oktober 2001
 Pdf-download: www.actionaid.org

weitere Sites für Interessierte:

Rice Tec Inc, USA
www.RiceTec.com

Europäisches Patentamt
www.european-patent-office.org

Food and Agriculture Organisation:
www.fao.org

ETC Group
www.etcgroup.org

Buko Agrar
www.bukoagrar.de

Third World Network
www.twinside.org.sg

Greenpeace International
www.greenpeace.org

Friends of the earth International
www.foei.org

World Trade Organisation
www.wto.org

Erklärung von Bern
www.evb.ch

Fairer Handel
www.fairtrade.net

IN DER KÜCHE – DIDAKTIK

Maria Schuh

„Healthy eating for young people in Europe“

Eine Arbeitsmappe für eine demokratisch orientierte Gesundheitsbildung im Rahmen der Ernährung in der Schule

1. Einleitung

Die gesundheitsfördernde Schule ist den meisten Lehrern/ Lehrerinnen ein bildungspolitisches und fachliches Anliegen. Jedes Kind, jede/r Jugendliche hat auch das Recht in der Schule in ausreichendem Maße Anregungen zu die Gesundheit förderlichen Lebensstilkonzepten zu erhalten. Soweit die Theorie. Die Praxis zeigt jedoch sehr oft, dass die schulische Welt anders aussieht, dass zuwenig Zeit für derartige Anliegen bleibt, dass die Kinder/Jugendliche sowieso wenig Interesse an solchen Inhalten und Zielen haben, dass die Kollegen/innen auch nicht wirklich von der Sache überzeugt sind. Die Praxis zeigt aber auch, dass sich mehr und mehr Schulen trotzdem für gesundheitsfördernde Projekte entscheiden oder die Gesundheitsförderung in ihr Schulleitbild integrieren.

Analog dazu macht sich im österreichischen Schulsystem langsam auch der Vollzug eines Paradigmenwechsels im Bereich der Gesundheitsbildung bemerkbar. Eine Gesundheitsbildung, die von moralischen Richtlinien ausgeht (individuelle Gesundheitsprobleme werden als Fehler des persönlichen Verhaltens gesehen) wird abgelöst von einer demokratisch orientierten Gesundheitsbildung, die sich kurz gefasst so präsentiert:

- Gesundheit ist beeinflusst von den Lebensbedingungen und vom eigenen Lebensstil,
- Gesundheitsprobleme basieren sowohl auf strukturellen (Belastungen durch Umweltverschmutzung, sozialen Benachteiligungen, Arbeitsbedingungen etc.), wie auch auf persönli-

chen (Ernährungsweise, Alkohol- und Drogenkonsum, Bewegung, Stressmanagement) Ursachen,

- Gesundheitsbildung muss in Aktivitäten (individuell und strukturell) münden.¹

Die letztgenannten Aktivitäten sollen Veränderungen bewirken:

- im persönlichen Lebensstil von Schüler/innen, Lehrer/innen und allen, die mit Gesundheitsförderung befasst sind
- in der schulischen und institutionellen Umgebung
- in der regionalen und globalen Gesellschaft.

Diese Prinzipien der Gesundheitsbildung im schulischen Bereich stehen häufig im Gegensatz zum tradierten medizinischen bzw. moralisierenden Modell der Gesundheitsbildung. Dies mag mit ein Grund sein, warum vor allem das Hinaustragen der Gesundheitsförderung aus der Schule so schwierig und wenig (bzw. nur kurzfristig) erfolgreich ist. Auch unsere Schulkinder merken diese Ambivalenz sehr deutlich, steht doch oben beschriebenen Zielen sehr oft das Verhalten der Eltern und Lehrer/innen entgegen.

Diese oben beschriebenen Ideen sollen mithilfe einer Arbeitsmappe², die einen Leitfaden für Ernährungsbildung anbietet, eingebettet in einem demokratischen Konzept der Gesundheitsbildung in Europa verbreitet werden.

Der in diesem Artikel beschriebene Leitfaden für Ernährungsbildung unterstützt inhaltlich und didaktisch das demokratische Modell der Gesundheitsbildung³ in sehr offener Weise, lässt Freiraum für unterschiedliche kulturelle Zugänge und zeigt konsequent die zugrunde liegende Philosophie einer Ernährungsbildung.

Jenen Ideen und Hilfe zu geben, die in einer gesundheitsfördernden Schule arbeiten, die Netzwerke schaffen wollen, um die

1 Wilhelmson, Unni (1998): Health Promoting Schools. In: Minutes of the European Nutrition Guide, S. 8 f.

2 Die Autoren dieser benutzerfreundlichen Arbeitsmappe im A4-Format sind: Dixey, Rachael; Heindl, Ines; Loureiro, Isabel; Péres-Rodrigo, Carmen; Snel, Jeltje; Warnking, Petra (1999). Der Titel der Arbeitsmappe ist: Healthy Eating for Young People in Europe

3 siehe Einleitung

Gesundheitsförderung auch von der Schule nach außen tragen zu können und jene positiv für die Sache zu stimmen, die über bildungspolitische Dimensionen nachdenken und über die finanziellen Mittel verfügen, das haben die Autoren/innen mit ihren Arbeitsergebnissen zu vermitteln versucht.

2. Woher kam die Idee zur Entwicklung dieses Leitfadens?

Das Wissen um den Zusammenhang zwischen der Entstehung von Krebs und der Ernährung war Anlass, Menschen aus ganz Europa zusammenzubringen, Methoden der Ernährungsbildung zu diskutieren und zu erproben aber auch voneinander zu lernen. 1990 fand in Dublin eine europäische Konferenz zum Thema „Europa gegen Krebs“ statt, die drei wichtige Ergebnisse zeigte:⁴

1. Auf nationaler Ebene sollten weitere Konferenzen folgen, um präventive Maßnahmen in den einzelnen Ländern zu etablieren.
2. Es fanden sogenannte Sommerschulen zu Themen der Gesundheitsbildung statt.
3. Auf nationaler Ebene wurden gesundheitsfördernde Schulen etabliert.

Als ein Ergebnis oben genannter Sommerschulen tat sich auch eine Arbeitsgruppe aus Gesundheitsbildner/innen, Ernährungsbildnern/innen und Lehrerbildnern/innen (aus Deutschland, Großbritannien, Spanien, Portugal, Niederlande) zusammen und setzte sich das Ziel einen Europäischen Leitfaden für Ernährungsbildung zu entwickeln.

3. Welche Zielgruppen sollen mit diesem Leitfaden angesprochen werden?

Der Europäische Leitfaden für Ernährungsbildung richtet sich prinzipiell an alle an Ernährungsfragen Interessierten in und au-

4 Seufert, Regina; Eipper, Sabine; Warnking, Petra (1998): unveröffentlichte Minutes of the European Nutrition Guide Workshop; S. 5

ßerhalb der Schule. Der Leitfaden ist vor allem für Lehrer/innen aus den unterschiedlichen Fachbereichen, die mit Ernährungs- bzw. Gesundheitsbildung in unterschiedlichen Schulstufen be-
traut sind, entwickelt worden. Aber auch Personen, die mit der Gestaltung und Evaluation von Bildungsprogrammen befasst sind, werden durch den Leitfadens angesprochen.

Essen gehört zu den Grundbedürfnissen. Gerade deshalb kann der Leitfaden auch eine hilfreiche Unterstützung sein für all jene, die in der Jugendarbeit tätig sind.

Ergänzend zu den im Leitfaden angeführten Zielgruppen ist auch zu erwähnen, dass ein derartiger Leitfaden ganz wesentlich die Arbeit von verwandten Aufgaben wie Verbraucherbildung oder Umweltbildung mit den unterschiedlichsten Zielgruppen unterstützen kann.

4. Inhalte des Leitfadens für eine Europäische Ernährungsbildung

Der Leitfaden sieht 8 große Kapitel vor, die unterschiedliche Bereiche der Gesundheitsbildung und Ernährungsbildung thematisieren.

Das erste Kapitel zeigt allgemeine Grundlagen für Gesundheit, Gesundheitsbildung/ Gesundheitsförderung, Ernährungsbildung, Nahrung und Essen auf. Der letzte Abschnitt im Kapitel 1 setzt sich explizit mit dem europäischen Konzept der gesundheitsfördernden Schulen (The Health Promoting Schools – The HPS) auseinander.

Kapitel 2 ist wichtig für all jene, die sich gerne einen sozio-kulturellen Überblick über europäisches Essverhalten verschaffen möchten. Dieses Kapitel zeigt vor allem kulturell übergreifende Probleme und Themen auf. Neben der Darstellung schon vorhandener Ergebnisse vergleicht dieses Kapitel verschiedene Bildungssysteme aufgrund von Befragungen zu Themen wie Schulverpflegung, Materialien zur Ernährungsbildung und dem Status der Ernährungsbildung in einzelnen europäischen Ländern.

Das Hauptkapitel des Leitfadens ist Kapitel 3. Es sieht kulturübergreifende Lernziele für die Ernährungsbildung für vier Altersstufen (4-7, 8-10, 11-13, 14-16) vor. Die Lernziele werden for-

muliert für 7 Lernbereiche. Die Auswahl der Lernbereiche beruht auf Expertendiskussionen, Lehrplandokumenten und auf Tests niederländischer Lehrer/innen.

Die Lernziele werden sowohl für die Arbeit in der Klasse, für die Gestaltung einer gesundheitsfördernden Lernumwelt (Schule) und für die Arbeit außerhalb der Schule formuliert, sodass das Grundprinzip einer demokratisch orientierten Gesundheitsbildung auch konsequent verfolgt werden kann.

Kapitel 4 beschäftigt sich vor allem mit Methoden der Ernährungsbildung und mit Planungsaktivitäten. Hervorzuheben ist, dass vor allem handlungsorientierter Unterricht favorisiert wird. Ein Überblick über Methoden der Evaluation wird gegeben und die wesentlichen Stufen der Evaluation sind anschaulich herausgearbeitet: Die Diagnose einer Situation, die Bewertung des Prozesses und die Bewertung der Ergebnisse.

Ein Unterkapitel zeigt mit Beispielen aus der Praxis 6 europäischer Länder wie Ernährungsbildung umgesetzt werden kann.

In einem Anhang wird auf Ernährungsbildung in Westeuropa und den einzelnen Themenbereichen des Rahmenlehrplanes für Ernährungsbildung Bezug genommen. Eine Ideensammlung zeigt Möglichkeiten, wie politische Entscheidungsträger ange-regt werden können, sich der Gesundheits- und Ernährungsbildung stärker anzunehmen.

Mögliche Kontaktadressen runden die Arbeitsmappe bzw. den Leitfaden ab.

5. Die Grundprinzipien des Leitfadens für Ernährungsbildung

Der Leitfaden unterscheidet sich in seinem Konzept von den herkömmlichen Hilfen für Lehrer/innen im Bereich der Gesundheits- und Ernährungsbildung, gerade aber diese Unterschiede machen den Leitfaden zu einem hilfreichen Instrument in der schulischen Arbeit. Es wird ein holistischer Ansatz verfolgt, bei dem die nachfolgend beschriebenen Bereiche eine gleichwertige Rolle spielen:

- Aktivitäten des Ernährungs- und Gesundheitslernens in der Klasse sollen durch das Spiralcurriculum (ein Rahmenlehr-

plan, der die für die einzelnen Lebensphasen aufeinander aufbauenden Inhalte – Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen – absteckt) in ihrer Qualität gesichert (und standardisiert) werden.

- Das demokratisch orientierte Modell der Gesundheitsbildung setzt auf die Bedeutung des „Settings“. Es macht klar, dass es für den Erfolg von Ernährungsbildung nicht unwesentlich ist, ob und wie die Schule auch insgesamt ein gesundheitsförderndes Konzept verfolgt. Der Zusammenhang zwischen Lebensstil und Wohlbefinden spiegelt sich in der Organisation des schulischen Lernens hinsichtlich Zeitmanagement, Einrichtung der Schule und Umgang miteinander wieder. Das Leitbild einer Schule, das Schullethos⁵ spielt ganz allgemein eine Rolle für den Erfolg der Gesundheitsförderung, denn: was die Kinder z.B. im Unterricht über gesunde Ernährung lernen, sollte sich auch im Angebot der Schulverpflegung oder der Schulkantine wiederholen.
- Die Familien der Jugendlichen und Kinder sollen in die Aktivitäten eingebunden werden. Gesunde Ernährung lernen muss eine schulische Basis haben, aber auch als erstrebenswertes Bildungselement von den Eltern und von der unmittelbaren schulischen Umgebung, z.B. von kommunalen Einrichtungen erkannt und akzeptiert werden.

Diese drei wesentlichen Bereiche des Lernens (und des Sammelns von Erfahrungen), die entweder in der Klasse oder als Teil von anderen Schulerfahrungen gemacht werden, müssen gut geplant, koordiniert und ausgeführt werden – jeweils entsprechend dem Stadium der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen.⁶ Somit wird das Curriculum nicht nur entsprechend dem Lebensalter sondern auch entsprechend der möglichen Lernumwelt angewandt.

Mittels eines Spiralcurriculums wird also ein Rahmen für die

5 Dixey, Rachael; Heindl, Ines; Loureiro, Isabel; Péres-Rodrigo, Carmen; Snel, Jeltje; Warnking, Petra (1999): Healthy Eating for Young People in Europe; S. 9

6 Ebda.

Ernährungsbildung für Kinder und Jugendliche geboten. Dieser Rahmen wird in zwei unterschiedlichen Formaten geboten: einerseits als fortlaufender Text und andererseits graphisch gestaltet als Poster.

Der fächerübergreifende Rahmenlehrplan soll allen Ernährungsbildnern/innen helfen die richtigen Themen für den Lernprozess auszuwählen. Innerhalb dieser Möglichkeiten werden sowohl ernährungsphysiologische und ernährungspsychologische als auch pädagogische Motive angesprochen.

Auf ein weiteres Grundprinzip dieses Leitfadens ist hinsichtlich der Methodenwahl zu verweisen. Es werden vor allem Methoden forciert und beschrieben, die schüler/innenzentrierten, handlungsorientierten Unterricht fördern. Bei den Hinweisen zu den Methoden werden vor allem Methoden angesprochen,

- die die Schüler/innen befähigen ihre eigenen Erfahrungen hinsichtlich Ernährung zu reflektieren,
- die bei den Schüler/innen die Fähigkeiten hinsichtlich Auswahl von Informationen und Durchführung geeigneter Zubereitungsformen schulen
- die die sensorische Empfindsamkeit zum Zweck der besseren Beurteilung von Lebensmitteln fördern
- die den Schüler/innen die Fähigkeit vermitteln Rezepte umzusetzen
- die den Zusammenhang zwischen Nahrungspräferenzen und Konsumbeeinflussungen erklären
- die den Schüler/innen vermitteln, dass Partner- oder Gruppenarbeit bei den Praxisbezügen und bei der Analyse und Bewertung von Information eine persönliche Bereicherung darstellen kann.

6. Der Theorie-Praxisbezug

Jede/r erfahrene Lehrer/in startet die Arbeit mit Planung. Die eigenen Erfahrungen, das Wissen, das Bewusstsein um ein Problem und das eigene Interesse, die Antizipation was Kinder können (sollten) und Intuition, als auch die eigenen praktischen Fähigkeiten bestimmen ganz wesentlich was unterrichtet wird.

Schüler/innenaktivitäten werden somit ganz wesentlich beeinflusst von den eigenen Vorerfahrungen und Einstellungen. Im Bereich der Ernährungsbildung ist die Beachtung der Verwobenheit und Abhängigkeit zwischen Theorie und Praxis, zwischen kognitiven, emotionalen und motorischen Aspekten (mit Kopf, Herz und Hand) besonders bedeutsam.

Durch das Nichtvorhandensein eines wissenschaftlichen Fundamentes in der pädagogischen und fachdidaktischen Ausbildung hinsichtlich Ernährungsbildung war der Unterricht in Österreich über Jahrzehnte entweder sehr stark theoriegeleitet oder verstand sich mehr oder weniger als „Kochunterricht“. Insgesamt gab es keinen Konsens bei den agierenden Lehrer/innen hinsichtlich der humanwissenschaftlichen Bedeutung der Wörter „Theorie“ bzw. „Praxis“.⁷ Wurde auf der einen Seite „Praxis“ als Tun verstanden (und dabei kognitive oder affektive Prozesse fast ausgeschlossen), wurde „Theorie“ als rein kognitiver Prozess gesehen (die Lehrer/innen sprechen, die Schüler/innen hören zu).

Dass Ernährungs- bzw. Gesundheitsbildung zwingend eine Vernetzung zwischen Theorie und Praxis verlangt, wird langsam erkannt und akzeptiert. Vor allem handlungsorientierter Unterricht ist geeignet dieses Ziel zu erreichen⁸. Dort wo Verhaltensänderungen erwünscht sind, wo Fähigkeiten dazu gewonnen werden sollen, muss mit Praxisbezügen gearbeitet werden.

Es reicht nicht aus, über ernährungsphysiologische Qualität Bescheid zu wissen, es muss diese Qualität mit den eigenen sinnlichen Erfahrungen erlebt und bewertet werden. Daher sind die Praxisbezüge in der Ernährungsbildung auch vielseitig: von der Nahrungsbearbeitung und -zubereitung bis hin zur sensorischen und ernährungsphysiologischen Testung und Bewertung; vom Anwenden der richtigen Garmachungstechnik und Hygieneregeln bis hin zur Identifikation und Analyse von Gütesiegeln und Verpackungsmaterialien. Anregungen für einen Theorie-Praxisbe-

7 Vergl. Buchner, Ursula (2002): Auf einen Blick – Ernährung und Haushalt Beiträge zur Fachdidaktik. Verlegergemeinschaft Neues Schulbuch; S.11

8 Meyer, Hilbert (1987): Unterrichtsmethoden. Scriptor, Frankfurt am Main; S. 214

zug finden sich in dem Spiralcurriculum sehr zahlreich und erleichtern damit den Planungsprozess für den Unterricht.

Die Ambivalenz, die sich zeigt zwischen eigenem Wissen und Wissen anwenden bzw. umsetzen, kennen wir alle aus unseren eigenen Erfahrungen. Diese wird sich auch durch einen optimalen Unterricht nicht ganz verhindern lassen, doch handlungsorientierter Unterricht mit adäquaten Praxisbezügen hilft diese Ambivalenz zu erkennen und die Unsicherheit zu verringern, indem Wissen, Fähigkeiten, Bewusstsein für Probleme, Verantwortung und Stärkung der sozialen Kompetenzen in gleicher Weise Berücksichtigung finden.

7. Evaluation und Zusammenfassung

Die Idee, schulisches Setting so zu gestalten, dass Schule und schulisches Lernen eher dazu angetan sein sind, die Gesundheit zu fördern anstatt zu belasten ist nicht neu. Doch es braucht immer wieder Anstöße von außen dieses Ziel zu verfolgen. Das WHO-EU-CE Projekt „Europäisches Netzwerk für gesundheitsfördernde Schulen“ (ENHPS) kann helfen die Diskussion darauf zu fokussieren, was genau eine gesundheitsfördernde Schule ist.

Die Ernährung so konsequent in ein Gesamtkonzept schulischer Gesundheitsbildung einzubetten ist neu und das sollte von Lehrer/innen und auch von den bildungspolitischen Entscheidungsträgern/innen wahrgenommen werden.

Die aus verschiedenen Ländern stammenden Praxisbeispiele zeigen recht unterschiedliche schulische Aktivitäten, unterschiedliche Qualitäten und spiegeln nicht konsequent die Checkliste⁹ wieder, die für die Erstellung von Fallbeispielen konzipiert wurde. Wie in der alltäglichen Praxis in den Schulen zeigen auch diese Beispiele aus dem Schulalltag, dass derartige Projekte sehr oft einfach enden und die Folgewirkungen nicht analysiert werden (können) bzw. dass ihre Folgewirkungen nur minimal sind. Trotzdem sind die Beispiele aus der Praxis lesenswert – alle

9 Dixey, Rachael; Heindl, Ines; Loureiro, Isabel; Péres-Rodrigo, Carmen; Snel, Jeltje; Warnking, Petra (1999): Healthy Eating for Young People in Europe; S. 27

zeigen den lohnenswerten Aspekt interdisziplinärer Zusammenarbeit auf und geben Hinweise wie die unterschiedlichen Ebenen der schulischen Kooperationsmöglichkeiten (Schule, Elternhaus, Gemeinden) in Aktivitäten integriert werden können.¹⁰

Als besonders gelungen – sowohl inhaltlich als auch didaktisch – ist die Darstellung des Spiralcurriculums zu bezeichnen. Vor allem die Posterversion ist ein integrativer Bestandteil des demokratischen Konzeptes zur Gesundheitsbildung. Sie macht allen an Schule Beteiligten den Zugang zur Information in leichter Weise möglich und ist gleichzeitig ein Impuls für die Leser/innen jedes Alters das eigene Ernährungsverhalten, das vorhandene Ernährungswissen zu überprüfen und Ambivalenzen festzustellen.

Im Annex 1 „Nutrition Education in Schools in Western Europe“ wird ein Überblick über wesentliche Aspekte im Zusammenhang mit der Ernährungsbildung gegeben. Dieser Teil ist sowohl interessant für die Bearbeitung von kulturspezifischen Merkmalen hinsichtlich regionaler Konzepte zur Ernährungsbildung, als auch teilweise für eine bildungspolitische Analyse geeignet. Dass die Beantwortung der Fragen in sehr unterschiedlicher Qualität erfolgte zeigt auch deren Aufbereitung.

Leider hat die Arbeitsmappe insgesamt eine sehr geringe Bekanntheit und damit auch Verwendung (in Österreich). Sie würde für die vielen Schulen, die am WHO-Projekt „Gesunde Schule“ teilnehmen eine qualitätsfördernde Hilfe darstellen. Aber auch jene Kollegen/innen, die längerfristig an Themen der Ernährungsbildung interessiert sind, werden sowohl mit dem Rahmenlehrplan zur Ernährungsbildung als auch mit den Konzepten zur Evaluation bzw. der Beschreibung geeigneter Methoden professionell unterstützt. Die Arbeitsmappe ist (nur) in englischer Sprache erhältlich.

Diese Arbeitsmappe ist als wesentlicher länder- und kultur-

¹⁰ Vergl. Beispiel aus der Praxis Niederlande. In: Dixey, Rachael; Heindl, Ines; Loureiro, Isabel; Péres-Rodrigo, Carmen; Snel, Jeltje; Warnking, Petra (1999): Healthy Eating for Young People in Europe; S. 35

übergreifender Impuls zur Verbesserung der Ernährungsbildung und als ein Versuch zur Standardisierung der Qualität der Ernährungsbildung innerhalb Europas zu werten.

Weitere Informationen:

Vivian Barnekow Rasmussen
European Network of Health Promoting Schools
WHO Regional Office for Europe
Scherfigsvej 8
DK 2100 Copenhagen, Denmark
e-Mail: vbr@who.dk

Ernährung in Erziehung und Unterricht

Es gilt als unbestritten, dass es einen Zusammenhang zwischen Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden gibt. Die Zeit, die für die Nahrungsversorgung (Planung, Beschaffung, Zubereitung, Verzehr) aufzuwenden ist, steht jedoch oft genug konflikthaft einer anders – höher – bewerteten Zeitverwendung gegenüber, so dass letztlich die Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit unerträglich werden kann. Die Folgen manifestieren sich gleichermaßen im persönlichen, zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Bereich: in Form von Befindlichkeitsstörungen und ernährungsabhängigen Erkrankungen, Beeinträchtigungen im Berufs- und Familienalltag, sowie in der Höhe der Ausgaben im Gesundheitswesen.

Seit Alters her gibt es zahlreiche mehr oder weniger systematisch betriebene pädagogische Interventionen, die den Menschen Orientierungen im Ernährungshandeln anbieten. Mit Hilfe unterschiedlicher Strategien und Begründungen wurde und wird versucht, Menschen zu motivieren sich bestimmten normativen Vorgaben entsprechend zu ernähren. Galt es früher, den Vorstellungen von gesunder Ernährung gemäß zu leben, um ein gottgefälliges Leben zu führen, sich mit sättigenden Speisen zu ernähren, um die eigene Arbeitsfähigkeit – die Daseinsberechtigung – zu erhalten, so überwiegt seit der Entdeckung des Selbstwerts des Individuums (Sagan, 1992 in: BMfGK 2/96) die Verpflichtung zur Eigenverantwortung: Der Appell an die Selbstverantwortung in der Gesundheitsvorsorge und durch gesunde Ernährung die eigene Lebensqualität im Alter zu sichern, belebt auch die Wirtschaft und fördert den Absatz ‚gesunder‘ Produkte und Dienstleistungen.

In den nun folgenden Ausführungen werden einige grundlegende Aspekte zur Ernährungspädagogik sowie einige spezielle Fragen aus dem Bereich der Didaktik der Ernährungsbildung

aufgegriffen. Angesichts der gebotenen Kürze ist eine – zugegebenermaßen subjektive – Schwerpunktsetzung notwendig. Das Ziel ist erreicht, wenn die Ausführungen zur Reflexion der Aktivitäten rund um Ernährung in der Schule und zur Vertiefung in die angerissenen Problembereiche anregen.

1. Standortbestimmung

1.1. Ernährungspädagogik

Eine Vielzahl berühmter Pädagog/inn/en betreibt Bildungsarbeit auf dem Gebiet der Ernährung, dennoch ist der Begriff ‚Ernährungspädagogik‘ – im Gegensatz zu Termini wie ‚Freizeitpädagogik‘ oder ‚Museumspädagogik‘ – nicht etabliert und findet erst in der jüngeren Literatur (Joosten 1992, Diedrichsen 1995, Fegebank 2001) Verwendung.

In Anlehnung an die Definition von Pädagogik (Lenzen, 1989) kann *Ernährungspädagogik* als *Lehre, Theorie und Wissenschaft von der Erziehung und Bildung des Menschen im Bereich Ernährung* definiert werden.

Mit den Begriffen Erziehung und Bildung sind unterschiedliche Konnotationen verknüpft, die sich aus der geschichtlichen Entwicklung erklären lassen. Jeder Wandel des Begriffsverständnis brachte auch unterschiedliche pädagogische Konzepte hervor und jeder Perspektivenwechsel rückte einen anderen Aspekt pädagogischen Handelns in den Vordergrund.

Der Begriff *Ernährungserziehung* wird vor allem in Zusammenhang mit familiärer Erziehung verwendet und hat in Hinblick auf die Vermittlung von kultur- und schichtspezifischen Normen und als Gemeinschaftserziehung eine lange Tradition.

Zentrale Themen der (vor-)schulischen Ernährungserziehung sind die Betonung der Bedeutung eines (im Familienkreis eingenommenen) Frühstücks, die (von zu Hause mitgenommene oder in der Schulgemeinschaft hergestellte) Schuljause sowie das Naschen (unkontrolliertes Essverhalten) im Zusammenhang mit der Zahngesundheitserziehung.

Mit dem Begriff *Ernährungsbildung* vor allem in Zusammenhang mit Unterricht wird der Anspruch auf eine ganzheitliche

Persönlichkeitsbildung erhoben. Ausgehend von einem Menschenbild, das auf der Fähigkeit zur Reflexion des Handelns aufbaut, soll die Fähigkeit und Bereitschaft sich für eine bedarfsgerechte Ernährung entscheiden zu können, gefördert werden. Bildung stellt den Menschen, der isst und trinkt, in den Mittelpunkt, nicht die Nahrung als solche. Sie nimmt für sich in Anspruch dem Menschen jene Sach-, Handlungs- und Entscheidungskompetenzen zu vermitteln, damit dieser selbstverantwortlich das Problem Ernährung in den einzelnen Lebensbereichen und Lebensphasen zufrieden stellend lösen kann. Das Problem Ernährung wird dabei umfassend im gesamtgesellschaftlichen und welternährungswirtschaftlichen Kontext gesehen.

Obwohl ‚Ernährungspädagogik‘ nicht als systematisch betriebene wissenschaftliche Disziplin verankert ist, finden ernährungspädagogische Interventionen – von unterschiedlichen Interessensgruppen, zu unterschiedlichen Zielen, denen unterschiedliche Wertorientierungen zugrunde liegen, nach unterschiedlichen didaktischen Konzepten und mit Hilfe unterschiedlicher methodischer Strategien – statt. Um das individuelle Ernährungsverhalten zu erfassen und im gesellschaftlichen Kontext zu verstehen, kann auf Erkenntnisse und Forschungen aus der Ernährungspsychologie und Ernährungssoziologie zurückgegriffen werden. Bei genauerer Betrachtung vieler Aktionen rund um Ernährung wird jedoch deutlich, dass subjektive Leitbilder und kulturspezifische Normvorstellungen ‚richtigen‘ Essverhaltens offensichtlich einen wesentlicheren Motor darstellen als Ergebnisse aus der pädagogischen Tatsachenforschung.

Das Betätigungsfeld für Ernährungspädagogik als wissenschaftliche Disziplin kann folgendermaßen umrissen werden:

- Planung und Gestaltung von Lebenswelten (Familie, Kindergarten und Schule, Beruf und Freizeit) in Zusammenhang mit Ernährung.
- Entwicklung didaktischer Konzepte, um die Lernprozesse zur Vermittlung ernährungsrelevanter Kompetenzen sowohl im Sinne einer allgemeinen als auch einer berufsspezifischen Bildung zu optimieren.
- Kritische Reflexion der Ziele (bzw. der dahinter liegenden

Wert- und Normvorstellungen) von Lernprozessen, bei denen Ernährung als Mittel zum Transfer von Einstellungen und Verhaltensdispositionen eingesetzt wird.

- Evaluation ernährungspädagogischer Interventionen

1.2. Der Gegenstand der Begierde: Ernährung

Essen und Trinken sind elementare existentielle Lebenserfahrungen, die uns im täglichen Leben im Haushalt, in Beruf und Freizeit, aber auch in Philosophie, Religion, Kultur, Literatur, Medizin, Wirtschaft und Politik begegnen. Dementsprechend vielfältig sind die Aspekte von Ernährung, die sich aus den einzelnen Sinnzusammenhängen eröffnen. Für die Ernährungspädagogik ergibt sich daraus die Schwierigkeit, dass es kein eindeutig inhaltlich abgrenzbares Feld ‚Ernährung‘ gibt.

‚Ernährung‘ als Wissenschaft präsentiert sich heute als dominant naturwissenschaftliche Disziplin, obwohl historisch gesehen das Nahrungsbezugssystem das soziale und ökonomische Gefüge der Menschen bestimmte, Ernährung also primär sozialwissenschaftliche Wurzeln hat (Fegebank, 2001). Das abendländische Wissenschaftsverständnis hat dazu geführt, dass ‚Ernährung‘ im System der Wissenschaften als „objektive“ naturwissenschaftliche Studienrichtung institutionalisiert wurde. So wird heute der Begriff *Ernährung* stark mit ernährungsphysiologischen und ernährungsmedizinischen Komponenten assoziiert. Die Unterrichtsgegenstände „Ernährungslehre“ oder „Lebensmittelkunde“ orientieren sich an Systematiken, die den einschlägigen Bezugswissenschaften – Chemie, Biologie, Physik – entnommen sind. Der analytische, streng an der Sache orientierte Zugang konkurriert mit östlichen Wissenschaftssystemen, die den Menschen als Teil einer kosmischen Ordnung in den Mittelpunkt ihrer Betrachtungen stellen. Diese sind heute beliebte Zusatzstudien und als Alternativangebot in der Gesundheitsbranche ein ebenso potenter Wirtschaftsfaktor wie die Vermarktung naturwissenschaftlicher Erkenntnisse über funktionelle Lebensmittel.

Der Begriff *Essen* hingegen drückt mehr die sinnliche Erfahrung, das Genuss- und Geschmackserleben aus und berührt die kulturanthropologische Komponente von Ernährung. Diese Bindungen und Einflüsse steuern das alltägliche, individuelle Er-

nährungsverhalten stärker als einzelne ernährungsmedizinische Anforderungen es – zum Leidwesen der Gesundheitspädagogen – vermögen. Dieser Umstand rechtfertigt dann ja auch ernährungspädagogische Interventionen im Rahmen der primären Prävention. Allzu häufig werden jedoch psychische und soziokulturelle Einflüsse auf das Gesundheits- bzw. Ernährungsverhalten nur als „Barrieren“ wahrgenommen, die es mit bestimmten Strategien zu überwinden gilt. Eine Sichtweise, die sich selbst als Barriere für eine lebensweltorientierte Bildungsarbeit entpuppt. Um die vielfältigen Einflüsse und Ausprägungen menschlichen Ernährungsverhaltens wahrzunehmen, zu verstehen und zu erkennen, wo bzw. wie ggf. steuernd einzugreifen ist, bedarf es Kompetenzen, die sich aus dem Studium anderer als der oben genannten Naturwissenschaften ergeben: Pädagogik, Psychologie, Soziologie und Kulturwissenschaften sind als Bezugswissenschaften gefragt.

Ernährung ist individuelles und situatives Verhalten, das von Einstellungen, Kognitionen und Motiven gesteuert wird, die mit Ernährung im Sinne physischer Bedarfsdeckung nichts zu tun haben müssen. Dementsprechend müssen die im Bereich Ernährungspädagogik handelnden Akteure ein interdisziplinäres Wissenschaftsverständnis entwickeln, das alle Aspekte der menschlichen Ernährung beinhaltet und diese nicht bloß auf die Aufnahme von Nahrungsinhaltsstoffen reduziert oder Ernährung nur als Risikoverhalten thematisiert.

2. Ziele und Wertorientierungen

Pädagogisches Handeln ist nie wertfrei, sondern immer auf Ziele, die sich aus grundlegenden Wertvorstellungen ableiten lassen, gerichtet. Werte als Orientierungsmaßstäbe im Handeln finden ihren Niederschlag in konkreten Normvorgaben, die präskriptiven Charakter haben (Sätze, die zu Handlungen auffordern bzw. Handlungen untersagen).

Es gibt im Bereich Ernährung unterschiedliche normsetzende Instanzen, die ihre Vorstellungen einer ‚richtigen‘ Ernährung in Form von Ernährungsempfehlungen aussprechen: Ernährungsmedizin, Ernährungsökologie, Religionen, regionale Traditionen

und schichtspezifische Leitbilder, Vertreter diverser Sonderkostformen und Außenseiterdiäten sowie der Gesundheitsmarkt sorgen für eine erfrischende Meinungsvielfalt am Ernährungssektor.

2.1. Ernährung und Gesundheit

Gesundheit ist allgemein als grundlegender Wert anerkannt und wird als Ziel zahlreicher ernährungspädagogischer Aktionen angegeben. Die überwiegende Mehrzahl der Bildungsangebote begründen das Ziel ‚Gesundheit‘ mit dem „Ernährungsnotstand“ in den Familien (Wegfall traditioneller Versorgungsrollen und Mahlzeitenformen) und dem von der Gesundheitsnorm abweichenden Ernährungsstatus von Kindern und Jugendlichen. Als Maßnahme der primären Prävention legitimieren sich Erziehungs- und Bildungsprogramme zu ‚gesunde Ernährung‘ meistens über Zitate aus epidemiologischen Studien, die den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheit aufzeigen.

‚Ernährung‘ ist zwar ein Lebensstilfaktor mit enger Beziehung zu Gesundheit, das bedeutet aber nicht, dass Bildungsarbeit zum Thema ‚Ernährung‘ quasi automatisch als Beitrag zur Gesundheitsbildung zu bewerten ist. Und umgekehrt regt sich bei der Analyse von Inhalten und methodischen Strategien zahlreicher Aktionen und Unterrichtsprojekte in Hinblick auf das vorgegebene Ziel ‚Gesundheit‘ auch Kritik:

- Wird eine alleinig auf der Basis ernährungsphysiologischer Kriterien definierte gesunde Ernährung einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis gerecht?
- ‚Gesundheit‘ (meist in Zusammenhang mit Leistungsfähigkeit) wird in vielen Unterrichtsmodellen stillschweigend als Leitmotiv für Ernährung vorausgesetzt, obwohl der Erhalt der Gesundheit (Leistungsfähigkeit) nur eine – und nicht unbedingt die vorrangige – Funktion von individuellem Ernährungsverhalten ist. Neben dem subjektivem Genuss- und Geschmackserleben ist soziale Teilhabe ein dominantes Motiv für Ernährungsverhalten.
- So manches Ernährungskonzept betreibt Etikettenschwindel, denn es transportiert unter dem Deckmantel ‚Gesundheit‘ soziale Normen, die mit Gesundheit und primärer Prävention

nichts zu tun haben, wie z.B. Gewichts- und Körperbildnormen oder Konsumnormen eines bestimmten Kulturverständnisses.

- Nichts gegen „Gesundheit, die Spaß macht und schmeckt“, aber viele Produkte, die unter dem recht diffusen Wellness-Begriff vermarktet werden, unterstützen einen hedonistischen Lebensstil mit ausgeprägt narzisstischen Tendenzen. Eine so verstandene, ressourcenaufwändige Gesundheit konkurriert mit dem Recht auf Gesundheit für alle.

Ernährungspädagogen wie Gesundheitspädagogen stehen vor generellen Schwierigkeiten, wie z.B.:

- Es gibt keine messbaren Erfolgserlebnisse ernährungspädagogischer Maßnahmen. Es geht ja nicht um Regeneration (Ernährungstherapie) sondern um primäre Prävention. Die Tendenz, regelkonformes Verhalten als Erfolg ernährungspädagogischer Bemühungen zu werten und individuelles, situatives, flexibles (den soziokulturellen Normen nicht entsprechendes) Ernährungsverhalten zu sanktionieren bzw. zu pathologisieren, ist bemerkenswert.
- Wann ist das Ziel erreicht? ‚Gesunde Ernährung‘ ist ein dynamisches Geschehen, das Bemühen darum nicht zeitlich begrenzt. Pädagogische Projekte müssen jedoch zeitlich begrenzt werden und sollen auch ein Ende haben dürfen.
- Lernen durch Anwenden – ein an sich allgemein gültiges Lernprinzip – hat im Fall des Lernbereichs ‚Ernährung‘ einen absolut niederen akademischen Status (siehe dazu 4.2.3).
- Gesundheitsbezogenes Ernährungsverhalten erfährt selbst in Bildungseinrichtungen (!) kaum soziale Unterstützung, z.B. durch Schaffung adäquater Rahmenbedingungen (Schulbüffet, Mittagstisch, Essensräume).
- Die Neigung der Menschen, in Familie, Schule und Institutionen den Bereich ‚gesunde Ernährung‘ einzelnen Verantwortlichen zu delegieren, ist vom Anliegen her kontraproduktiv und provoziert Widerstände (die praktischerweise gegen die ‚vorgesezte‘ Ernährung kanalisiert werden können).
- Eine breitenwirksame präventive Maßnahme schützt im Einzelfall nicht vor Erkrankung (Präventions-Paradoxon).

- Der Gesundheitsmarkt ist ein überaus mächtiger Miterzieher und Meinungsbildner, dieser sprichwörtlichen „Gesundheit als unser teuerstes Gut“ kann man sich nur schwer entziehen.

2.2. Ernährung und Ethik

In den letzten Jahren setzte sich in vielen Bildungsangeboten eine Orientierung an einer ethischen Grundhaltung durch, die den einzelnen für alle, auch in Zukunft erst wirksam werdenden Folgen seines Handelns – sich selbst, den Mitmenschen und der Umwelt gegenüber – verantwortlich macht.

Zum Unterschied zu den egozentrischen Gesundheitsideologien, die Gefahr laufen, sich auf der Flucht vor dem Altern in der Dichte von Mikronährstoffen zu verlieren, werden welternährungswirtschaftliche Zusammenhänge des Ernährungs- und Konsumverhaltens aufgezeigt und dem Einzelnen die Gesundheits-, Umwelt- und Sozialverträglichkeit seines Handelns bewusst gemacht.

Die beispielhaften Lernanlässe aus dem Bereich Ernährung setzen sich zum Ziel, nicht nur Kompetenzen zur Aufrechterhaltung der persönlichen Gesundheit zu fördern, sondern dienen auch als Mittel zum Transport einer ethisch-moralischen Grundhaltung, die die individuelle Verantwortung an globalen Zusammenhängen einfordert.

Dabei geht es im Wesentlichen um 3 Aspekte:

- Fairness innerhalb einer Generation, d.h. Berücksichtigung der gerechten Ansprüche der Menschen in anderen Erdteilen oder anderen Lebenszusammenhängen (z.B.: gerechte Teilhabe am wirtschaftlichen Wohlstand, Schonung der Humanressourcen durch Arbeitnehmerschutz, fairer Handel, Zugang zu Gesundheit und Bildung für alle,...)
- Fairness zwischen den Generationen, d.h. Berücksichtigung der gerechten Ansprüche der nachkommenden Generationen (z.B.: Nutzung regenerierbarer Ressourcen, Reduktion der Konzentration der Schadstoffe und Emissionen in Wasser und Luft auf ein Maß, das die Regenerationsfähigkeit dieser Ressourcen nicht übersteigt,...)
- Fairness gegenüber Kreaturen der natürlichen Umwelt und

ihren Ansprüchen auf artgerechte Lebensbedingungen (z.B.: Artenschutz, Erhalt der Artenvielfalt, umweltverträgliche Landwirtschaft,...)

Diese 3 Kategorien bilden eine ‚Super-Ethik‘ (de Haan, 1987 in: Lenzen, 1989), die als Bewertungsmaßstab von politischen Maßnahmen und Unternehmenskonzepten genauso verwendet werden können, wie für die Beurteilung individueller Lebensstile, die sich im konkreten Verbraucherverhalten manifestieren (Ernährung, Bekleidung, Verkehr, Wohnen ...).

2.3. Ernährung und Sozialisation

Mit dem Versorgtwerden mit Nahrung ist eine elementare Erfahrung von Fürsorge verknüpft, die die psychische Entwicklung jedes Menschen – emotionale Stabilität, positiver Selbstwert, Genussfähigkeit seien als Beispiele genannt – entscheidend beeinflusst. Darüber hinaus dient Ernährung der Vermittlung von Emotionen, Motiven, Einstellungen und Verhaltensweisen, die sich aus Wert- und Normvorstellungen über die Kultur des Zusammenlebens begründen.

Ernährungserziehung ist Erziehung zu regelkonformem Verhalten:

In jeder gesellschaftlichen Gruppe regeln Verhaltenskodexe die Kultur des Zusammenlebens. Jeder Mensch wird von Kindheit an mit Normen rund ums Essen konfrontiert, die ihm zuerst in der Familie, später in der Gleichaltrigengruppe und danach in Beruf und gesellschaftlicher Stellung soziale Teilhabe sichern. Regelverletzungen beeinträchtigen den ästhetischen Genuss der Mitmenschen beim gemeinsamen Speisen bzw. werden als Mittel zur Distinktion auch bewusst eingesetzt.

Ernährungserziehung dient dem Einüben pro-sozialer Einstellungen:

Warten können, bis alle etwas am Teller haben, zugunsten anderer auf etwas verzichten, nicht immer als Erste/r das beste, größte, schönste Stück erlangen, ... die ‚Sozialisation der eigenen Begierden‘, die von klein auf an beim gemeinsamen Essen in der

Hausgemeinschaft trainiert wird, wirkt sich auch auf andere Bereiche des Zusammenlebens positiv aus.

Ernährungserziehung vermittelt geschlechtsspezifisches Rollenverhalten:

Durch Lernen am Modell erfährt das Kind, dass Zuständigkeit, Erwartungshaltung und Anerkennung für Ernährungshandeln im familiären und öffentlich-beruflichen Bereich zwischen den Geschlechtern aufgeteilt ist. Darüber hinaus erlernt es geschlechtsspezifisches Essverhalten: man(n) darf beim saftigen Braten herzhaft zulangen und frau hat mit einem ‚knackigen‘ Salatteller zufrieden zu sein, um den – mit bestimmten Speisen assoziierten – Körpnormen zu entsprechen.

Ernährungserziehung fördert kulturelle Identität und nationale Abgrenzung:

Die kultur-, regional- und schichtspezifischen Traditionen und Gebräuche bezüglich Mahlzeitenrhythmus, Nahrungsauswahl und –zubereitung führen zu einer Gewöhnung an den ‚guten‘ Geschmack unter gleichzeitiger Abgrenzung von den befremdenden Speisegewohnheiten anderer Menschen und Kulturen. Diesem Umstand wird im Rahmen interkultureller Projekte begegnet, wo die Bedeutung von Essensnormen und Tischsitten der jeweils Anderen mitgeteilt werden und die Begegnung beim gemeinsamen Kochen und Essen dazu beitragen soll, nationalistische und weltanschauliche Vorurteile und Ressentiments zu überwinden. Konflikte werden immer dort offensichtlich, wo für die ‚Eigenart‘ des anderen Ernährungsverhaltens keine plausiblen Rationalisierungen zur Verfügung stehen.

Fürsorge: Nahrung für die Seele

Das Stillen und Füttern eines Säuglings und Kleinkindes dient nicht nur der physischen Versorgung des Körpers mit Nährstoffen, sondern ist ein dominant beziehungsstiftender Faktor, der ein Leben lang verhaltenswirksam bleibt. Bei Fehl-, Mangel- und Überversorgung von Kindern ist der Blick daher nicht nur auf die Sache – die Nahrungsversorgung als solche – zu richten, sondern ebenso auf die Beziehung und die emotionalen Defizite,

die sich aus der fehlgeleiteten oder mangelnden Fürsorge entwickeln. Jemanden mit Nahrung versorgen ist – als Bildungsziel formuliert – damit nicht nur eine Frage des Könnens (Zubereitung bedarfsgerechter Kost), sondern eine soziale Handlung, der Fürsorge als Wert zugrunde liegt.

2.4. Beispiel für einen Zielekatalog

Der Nährstoffbedarf des Menschen in den verschiedenen Lebensphasen wird mit Hilfe ernährungsphysiologischer Forschung definiert. Die Bedeutung von Ernährung für die Entwicklung der Persönlichkeit ist eine Frage der Ernährungspsychologie. Die Deutung der Verhaltensmuster rund ums Essen im Kontext des Zusammenlebens sozialer Gruppen beschäftigt die Ernährungssoziologie. Eine Aufgabe der Ernährungspädagogik ist das Formulieren von Zielen ernährungspädagogischer Interventionen.

Als Beispiel wird ein Zielekatalog für die häusliche Ernährungserziehung angeführt:

Ernährungspädagogische Interventionen in der Familie sollen

- die Fähigkeit des Kindes, die Nahrungsaufnahme dem eigenen Hunger- und Sättigungsgefühl entsprechend zu regulieren, fördern
- durch ein vielfältiges und geschmacklich interessantes Angebot die Fähigkeit des Kindes, eine bedarfsgerechte Lebensmittelauswahl zu treffen, trainieren
- durch Begegnung mit wenig bearbeiteten Grundnahrungsmitteln die sinnliche Wahrnehmung, differenziertes Geschmackserleben und das genussvolle Erleben fördern
- altersgemäße Sicherheits- und Hygienemaßnahmen in Zusammenhang mit der Nahrungsversorgung vermitteln
- grundlegende Verhaltensregeln beim Essen in Gemeinschaft einüben.

Dass Nahrungsaufnahme nicht an Bedingungen geknüpft wird und Essen bzw. Nahrungsentzug keine geeigneten Mittel zur Belohnung bzw. zur Bestrafung sind, berührt einen weiteren zentralen Schwerpunkt der Ernährungspädagogik, nämlich die Frage nach der Erziehungspraxis zur Erreichung der definierten Ziele.

3. Konzepte und Strategien

Auch wenn Menschen über gesundheitsrelevantes Wissen verfügen und Gesundheit im Bewusstsein als hoher Wert, den es zu erstreben und zu erhalten gilt, verankert ist, bedeutet das nicht, dass wir uns im Alltag gesundheitsgerecht verhalten. Für dieses Phänomen gibt es unterschiedliche Erklärungsansätze. Das Problem, wie Menschen motiviert werden können, sich gesund zu erhalten ohne einen unmittelbar spürbaren Nutzen zu ziehen, ist wohl eine der größten Herausforderungen in der Arbeit von Gesundheitspädagogen. Im Laufe der Geschichte der Gesundheitspädagogik haben sich unterschiedliche Konzepte entwickelt, die mit unterschiedlichen Methoden versuchen, Menschen zu motivieren sich bzw. ihr Verhalten in Richtung ‚mehr‘ Gesundheit zu verändern.

Das Konzept der Abschreckung arbeitet mit aus heutiger Sicht überholten Methoden. Angst vor den Folgen ist kein langfristig brauchbares Motiv für Verhaltensänderung, da es zu emotionalen Blockaden und Abwehrmechanismen, wie z.B. Verleugnen des Gesundheitsproblems, kommt.

Das Konzept der Aufklärung, bei dem durch Vermittlung von Faktenwissen kognitiv die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit dargestellt werden, ist als Methode zur Verhaltensänderung wirkungslos, da die Lernebenen nicht übereinstimmen.

Das Risikofaktorenkonzept geht von der Annahme aus, dass Verhaltensänderung dann eintritt, wenn das Risikobewusstsein geschärft, die subjektive Gefährdung und der Nutzen einer Verhaltensänderung als hoch eingeschätzt wird und die Barrieren, die einer Verhaltensänderung entgegenstehen, gering sind. Da v.a. letztgenannte Voraussetzung im Bereich Ernährung häufig nicht vorliegt, wirkt sich Einsicht in bestehende Risiken im alltäglich gelebten Essverhalten selten im gewünschten Ausmaß aus.

Lebensweltorientierte Konzepte sehen die unterschiedlichen Ernährungsbedürfnisse der Menschen in ihren unterschiedli-

chen Lebenszusammenhängen. Steht in der Freizeit Genießen, sich Verwöhnen, Rückzug oder soziale Teilhabe im Vordergrund, so interessiert Werktätige eine Mittags-Verpflegung, die just in time für sich oder die zu versorgenden Kinder zur Verfügung steht und einfach rasch den Hunger stillt.

Um zielgruppenspezifisch wirksame Strategien entwickeln zu können, muss sich Ernährungspädagogik sowohl gründlich mit dem situativen Kontext, in dem Lernen stattfinden soll, auseinandersetzen, als auch mit den personinternen lernpsychologischen Gegebenheiten. Es müssen die für die Bewältigung der Lebenssituationen notwendigen Schlüsselqualifikationen erkannt werden, die es mit adäquaten Lernmethoden zu trainieren gilt.

Die Grenzen zwischen den unterschiedlichen Interventionsbereichen Aufklärung, Information, Erziehung, Beratung und Therapie (Pudel 1991) sind dabei insofern fließend, als die pädagogisch-psychologischen Interventionsstrategien – sollen sie erfolgreich sein – in jedem Fall den heute gültigen Grundsätzen für erfolgreiches Lernen genügen müssen:

- Auswahl beispielhafter Lernanlässe, die aus der Lebenswelt der Zielgruppe stammen (Ernährungssituationen, die sich den Schüler/innen heute und in Zukunft stellen)
- Kompetenztraining, das die lernende Person in ihrer Ganzheit (Emotionen, Kognitionen, Motivationen und Verhaltensdispositionen) anspricht
- Anschaulich-konkrete Wissensvermittlung, handlungs- und lösungsorientiertes Lehren und Lernen
- Optimierung der Rahmenbedingungen (Ernährungsumwelt in der Schule)
- Durchführung zielgruppenspezifischer Motivationsstrategien, um gewünschtes Verhalten langfristig aufrecht zu erhalten

Fehlende konzeptionelle Planung und mangelnde Koordination der Aktionen sind als Gründe für die geringe Wirksamkeit gesundheitspädagogischer Interventionen bekannt. Statt Stunden im Lernbereich ‚Ernährung‘ zu kürzen, wäre es notwendig, die Schüler/innen langfristig und in den verschiedenen Altersstufen

in Ernährungsfragen zu begleiten. Und statt kurzfristiger Einzelaktionen wäre es notwendig, konzentriert geplante und didaktisch durchdachte Strategien, die die Schule als Lebenswelt mit einbeziehen, zuzulassen.

4. Didaktik der Ernährungsbildung

Obwohl der Bogen didaktischer und methodischer Entscheidungen von der Planung über die Realisation bis hin zur Evaluation von Unterricht zu spannen ist, wird Fachdidaktik häufig nur als Zulieferer von methodischem „Handwerkszeug“ verstanden. Eine erkenntnistheoretische Auseinandersetzung mit dem Lehr- und Lernprozess in Zusammenhang mit Ernährung wird – sowohl in der Lehrerbildung als auch in der Lehrerfortbildung – wenig nachgefragt. Auch wenn darin ein Schlüssel zur Qualitätssicherung der Arbeit als Ernährungspädagoge/in liegt.

4.1. Ernährung in der Schule

4.1.1. Die Schule als Lebenswelt

Um einem lebensweltorientierten Ansatz gerecht zu werden, muss die Schulleitung eine zufrieden stellende Qualität des Angebots sowie die zeitliche, räumliche und personelle Gestaltung der Ernährungssituation in der Schule als Qualitätsmerkmal des Schulstandortes wahrnehmen. Bei der Gestaltung der Nahrungsversorgung in der Schule drängt sich sofort die Frage nach der Verantwortlichkeit und Zuständigkeit auf. Expert/inn/en werden bezahlt, um die Schulumwelt den dort lernenden und arbeitenden Menschen gerecht zu gestalten – warum nicht auch für die Unterhaltung gesundheitsgerechter Schulbüffets, Mittagstische oder Essensräume?

4.1.2. Ernährung als Unterrichtsfach

Ernährung begegnet uns in der Pflichtschule als Inhalt im Sachunterricht und als unverbindliche Übung ‚gesunde Ernährung‘ in der Grundschule. Ernährung ist namentlich als Lernbereich des Unterrichtsgegenstandes ‚Ernährung und Haushalt‘ an Hauptschulen und in der AHS als Unterrichtsfach ‚Ernährung

und Haushaltsökonomie' im Zweig des wirtschaftskundlichen Realgymnasiums ausgewiesen. Ernährung als Berufshandeln in den Bereichen ‚Dienstleistung und Tourismus‘ ist Gegenstand in der Polytechnischen Schule und wird in namentlich unterschiedlichen Gegenständen der ernährungswirtschaftlichen Fachrichtungen der berufsbildenden mittleren und höheren sowie landwirtschaftlichen Schulen vermittelt.

Viele allgemein bildende Unterrichtsgegenstände trainieren fachspezifische Kompetenzen auch an Beispielen aus dem Bereich Ernährung. Das traditionelle Verständnis von Allgemeinbildung verlangt vom Schüler/von der Schülerin, aus der Summe der Einzelerkenntnisse eine sinnvolle, integrative Zusammenschau zu bewerkstelligen. Dass dies im Bereich Ernährung nicht zufrieden stellend gelingt, verwundert nicht, da die Lernebenen von Wissensvermittlung und Verhaltenstraining nicht übereinstimmen. Wortschatzübungen mit einschlägigem Vokabular aus dem Bereich Ernährung verbessern die Sprachkompetenz. Das individuelle Ernährungsverhalten wird davon jedoch ebenso wenig berührt wie durch anschauliche Experimente mit Nahrungsinhaltsstoffen im Chemieunterricht oder durch Vermittlung von Faktenwissen über Verdauung und den Intermediärstoffwechsel im Biologieunterricht.

Der dominante Unterrichtsgegenstand für die Vermittlung von Handlungskompetenzen in Zusammenhang mit Ernährung ist der Unterricht im Fachbereich ‚Ernährung und Haushalt‘. Die praktische Umsetzung der Verzehrsempfehlungen im Unterricht ist ein didaktisches Prinzip mit nachhaltiger Bildungswirksamkeit. Nicht umsonst steht Lernen durch konkretes (materielles und soziales) Handeln in der modernen Pädagogik als Lehr- und Lernprinzip (wieder) hoch im Kurs.

Natürlich haben sich die Vorstellungen von gesunder Ernährung gewandelt und die heute gelehrt Inhalte stehen nicht selten im Widerspruch zu dem, was im Rahmen der ehemaligen hauswirtschaftlichen Mädchenbildung gelehrt wurde. Doch obwohl der Unterricht sich heute von seinen ideologischen Fesseln befreit hat, hat Ernährungsbildung im Rahmen des hauswirtschaftlichen Fachunterrichts mit erheblichen Image- und Akzeptanzproblemen zu kämpfen. Eine mögliche Erklärung dafür ist,

dass Hauswirtschaft als „Relikt“ einer Bildung für einen traditionell weiblichen Zuständigkeitsbereich mehr als Privatsache denn als notwendige Allgemeinbildung (die aus dem männlichen, außerhäuslichen Zuständigkeitsbereich definiert ist) wahrgenommen wird.

Dass Bildungsbedarf im Bereich Ernährung vorhanden ist, zeigen Ernährungs- und Gesundheitsberichte auf. Es ist jedenfalls rational nicht nachvollziehbar, dass eine handlungsorientierte Ernährungsbildung jenen Schüler/innen, die die AHS besuchen, vorenthalten und in der Hauptschule derart marginalisiert wird. Dem Unterrichtsfach ‚Ernährung und Haushalt‘ fehlt die Rückendeckung aus Wissenschaft und Forschung und es teilt in der Studententafel das Schicksal all jener Fächer, die sich gegenüber einer an wirtschaftlichen und technischen Interessen orientierten Schulprofilbildung als unterlegen erweisen.

4.2. Die Bildungsanliegen im Lernbereich Ernährung

Der Lehrplan in ‚Ernährung und Haushalt‘ (Lehrplan Hauptschule, 2000) definiert für den Lernbereich Ernährung folgende Zielvorgabe: „... Schüler/innen sollen sich für eine, der Gesundheit dienlichen Ernährungsweise entscheiden können“. Um *sich entscheiden zu können*, ist Bildungsarbeit auf allen 3 Lernebenen notwendig:

Wissen – Kenntnis der relevanten Entscheidungskriterien

Wollen – Motivations- und Einstellungsarbeit

Können – Training jener Schlüsselqualifikationen, die für die Anwendung des Ernährungswissens erforderlich sind.

Die oben zitierte allgemeine Bildungs- und Lehraufgabe im Lernbereich Ernährung kann in einen Zielekatalog mit 5 untergeordneten Zielbereichen aufgeschlüsselt werden, die in ihrer Gesamtheit die Bildungsanliegen im Lernbereich Ernährung darstellen: Ernährungspädagogische Interventionen in der Schule sollen Schüler/innen jene Kompetenzen vermitteln, die sie befähigen,

- sich vollwertig zu ernähren
- eine empfehlenswerte Lebensmittelauswahl zu treffen
- Nahrung nährstoffschonend zuzubereiten

- persönliches Essverhalten zu reflektieren
- Ernährung als Maßnahme der primären Prävention anzuwenden.

Innerhalb jedes Zielbereiches ist Bildungsarbeit auf allen 3 Lernerebenen notwendig. Dazu müssen zu jedem dieser fünf Zielbereiche die entsprechenden Feinziele aufgeschlüsselt werden, die zugrunde liegende didaktische Fragestellung lautet: „Was müssen meine Schüler/innen wissen, wollen und können, um ...“ Mit der Konkretisierung der Feinziele wird es möglich, die notwendige Differenzierung von Ernährung als Gegenstand der Allgemeinbildung und als berufsspezifische Bildung vorzunehmen und Standards zu formulieren, die auf zielgruppen- und schultypenspezifische Bedingungen abgestimmt sind.

Im Folgenden werden zu jedem Zielbereich einige Aspekte angeführt, die sich im Zuge meiner Tätigkeit in der schulpraktischen Ausbildung als „Dauerbrenner“ in der Didaktik der Ernährungsbildung herauskristallisiert haben und als Anstoß zur Reflexion der eigenen Unterrichtspraxis dienen sollen.

4.2.1. Zielbereich ‚vollwertige Ernährung‘

Vollwertige Ernährung versus Vollwert-Nahrung

Der Begriff ‚vollwertig‘ ist ernährungsphysiologisch definiert und bedeutet eine dem individuellen Bedarf entsprechende Zufuhr der lebensnotwendigen Inhaltsstoffe. Dass Bildungsarbeit im Bereich Ernährung dem Ziel dienen soll, sich selbst (und andere) bedarfsgerecht mit allen Nahrungsinhaltsstoffen versorgen zu können, gilt wohl unwidersprochen. Im Unterrichtsalltag bemüht man sich jedoch nicht immer um eine genaue begriffliche Definition – nur allzu häufig schleicht sich eine Naturküchen-Ideologie in die Bildungsarbeit ein.

Abstraktion versus Anschauung

Das dominante Unterrichtsthema dieses Zielbereiches sind die Inhaltsstoffe unserer Nahrung, Verdauung und Intermediärstoffwechsel. Abgesehen von der Grundfrage, wie viele biochemische, ernährungsphysiologische und ernährungsmedizinische Grundlagen und Zusammenhänge ein Mensch denn nun

tatsächlich *wissen* muss, um sich vollwertig ernähren zu *können*, stellt das Abstraktionsniveau bei der Vermittlung von Bildungsinhalten rund um Stoffwechselvorgänge ein besonderes methodisches Problem beim Unterrichten dar. Unklarheiten bei der Begriffsbildung, Systematiken, die nicht aus Ernährungszusammenhängen kommen (siehe 1.2), kybernetisches Denken oder die Umwandlung numerischer Angaben unterschiedlicher Einheiten (g, %, kJ) in konkrete Verzehrportionen überfordern selbst den erwachsenen Lernenden vielfach und setzen z.T. stillschweigend genau jene Kompetenzen, die es eigentlich als Schlüsselqualifikationen zu trainieren gilt, voraus.

4.2.2. Zielbereich ‚empfehlenswerte Lebensmittelauswahl‘

Lebensmittelkunde versus Verbraucherbildung

Das zentrale Thema dieses Zielbereiches ist die Lebensmittellehre, ein umfangreiches Gebiet, bei dem sich natürlich sofort die Frage nach der exemplarischen Auswahl der Inhalte bzw. nach den zu trainierenden Schlüsselqualifikationen stellt: Was müssen Verbraucher/innen wissen, können und wollen, um sich aus der Fülle des Angebots jene Lebensmittel, die den Bedarf decken, auszuwählen? An welchen Qualitätsmerkmalen können sich Verbraucher/innen bei der täglichen Lebensmittelauswahl orientieren? Wie kann Produktinformation von Werbung unterschieden werden?

Sich ernähren ist Entscheidungshandeln. Ernährungsbildung ist Verbraucherbildung, die die Fähigkeit, eine gesundheits-, umwelt- und sozialverträgliche Lebensmittelauswahl zu treffen, trainiert. Nicht die Lehre über das Lebensmittel als solches steht im Mittelpunkt des Bildungsprozesses, sondern das Nahrungsbezugssystem Mensch – Umwelt – Gesellschaft.

Verzehrempfehlungen – wer sagt was warum?

Die quantitativen und qualitativen Angaben zum Verzehr von Lebensmitteln sind abhängig vom jeweiligen Bezugssystem (siehe Abschnitt 2). Da die einzelnen normsetzenden Instanzen Lebensmittel bzw. die Ernährung des Menschen aus unterschiedlichen zentralen Sichtweisen betrachten, ergeben sich vielfältige

und z.T. auch einander widersprechende Verzehrsempfehlungen. Ernährungsbildung macht dem Lernenden auch die zentralen Anliegen der normsetzenden Instanzen durchschaubar. Erst dann können Lernende tatsächlich Entscheidungen fällen.

4.2.3 Zielbereich ‚sachgerechte Nahrungszubereitung‘

Die Schulküche als Lernort

Dominantes Anliegen ist die praktische Umsetzung der Verzehrsempfehlungen. In diesem Zielbereich wird besonders deutlich, wie notwendig es ist, die Feinziele unter Berücksichtigung der jeweiligen Anforderungen an Ernährung als Bildung für den Haushalt bzw. als berufsspezifische Bildung vorzunehmen. Das Formulieren von Standards für die küchenpraktische Ausbildung im Sinne einer Allgemeinbildung (bzw. für den Pflichtschulbereich) trägt zu einer wesentlichen Qualitätssicherung der ernährungspädagogischen Arbeit bei und vermeidet Artefakte, wie etwa

- das Festhalten an traditionellen Kochlehre-Systematiken statt der Orientierung an Alltagssituationen bei der Auswahl beispielhafter Lernanlässe. Traditionspflege der österreichischen Kochlehre mag in der Berufsausbildung ihren Platz haben, für Ernährungshandeln im Alltag ist ihre Bildungswürdigkeit jedoch kritisch zu hinterfragen.
- der Wechsel des Bezugsrahmens, sobald es um angewandte Ernährung geht. Ernährungsphysiologisch definierte Vorstellungen einer ‚gesunden‘ Ernährung werden zugunsten soziokultureller und schichtspezifischer Vorstellungen des ‚guten‘ (gewohnten oder gehobenen) Geschmacks über Bord geworfen.
- Hygienereglements, die nicht nur das Ziel – hygienisch arbeiten lernen im Privathaushalt – verfehlen, sondern darüber hinaus äußerst fragwürdige erzieherische Zwangsmaßnahmen in der Schulküche erfordern.
- die Reduktion des Anwendens auf isolierte Versuche zu Inhaltsstoffen (z.B. Stärkeverkleisterung, Eiweißgerinnung, Fettersetzung), ohne die Erkenntnisse auf das alltägliche Ernährungshandeln zu übertragen und anhand einer sachgerechten Lebensmittelverarbeitung anzuwenden.

Irrationalitäten in der Bildungspolitik

Das Anwenden der Regeln und Erkenntnisse durch die Lernenden ist ein allgemeingültiges Lernprinzip. Kein/e Bildungspolitiker/in käme auf die Idee von Pädagog/inn/en zu verlangen, dass sie grammatikalische Grundsätze, mathematische Operationen oder Computerprogramme Schüler/innen nur via theoretischer Anweisung zu vermitteln hätten. In allen Fächern wird fleißig geübt und an einer Vielzahl von Beispielen die Anwendung trainiert. Geht es um Ernährung hört sich Bildungspolitik plötzlich ganz anders an: „Jetzt sollen die Schüler/innen in der Schule auch noch Kochen lernen?“. Das Imageproblem bezüglich der praktischen Anwendung von Ernährung im Unterricht zeigt sich auch in der Anstellungs- und Einstufungspraxis von Lehrkräften.

Man mag es nennen wie man will – „Kochen“, „fachpraktische Übungen“ oder „angewandte Ernährung“ – es geht nun mal um die praktische Umsetzung von prozentualen Angaben zur Verteilung der energieliefernden Inhaltsstoffe am Teller, um die nährstoffschonende Nahrungszubereitung, um die Umsetzung der Verzehrsempfehlungen (z.B. fettärmere Ernährung) im Ernährungsalltag. Solange Schüler/innen die Verzehrsempfehlungen nicht konkret nachvollziehen und üben können, also die Lernebenen von Wissen und Verhalten nicht übereinstimmen, wird Ernährungspädagogik in der Schule keinen nennenswerten Erfolg haben. In wessen Interesse mag das liegen?

4.2.4 Zielbereich ‚Reflexion des Essverhaltens‘

Die Fähigkeit, im Alltag den Verzehrsempfehlungen entsprechend zu leben, ist abhängig von der Fähigkeit, eigenes Handeln als solches wahrzunehmen, also ein Bewusstsein seiner selbst und seines Verhaltens zu entwickeln. Menschen, die sich ihr eigenes Essverhalten nicht vergegenwärtigen, werden dieses auch nicht selbstbestimmt steuern können. Zentrales Thema dieses Zielbereiches ist der essende Mensch als sinnlich und sozial wahrnehmendes Wesen.

Gesunde Ernährung erleben und wahrnehmen

Es geht darum, die sinnliche Wahrnehmung für gesunde Ernäh-

rung zu sensibilisieren, ‚gesund‘ und ‚gut‘ sollen keine Widersprüche sein. Die Lernanlässe trainieren die Fähigkeit zur sinnlichen Wahrnehmung, das Genuss- und Geschmackserleben und das Körpererleben von ‚gesunder Ernährung‘. Auch hier soll die Bildungsarbeit nicht bei isolierten Geruchs- und Geschmackserfahrungen in Sinnesralleys stehen bleiben, sondern das sinnliche Erleben im Alltagshandeln einbeziehen, nach dem Motto „gesunde Ernährung schmackhaft machen“.

Gesunde Ernährung erleben und gestalten

Die Fähigkeit, eigenes Essverhalten im sozialen Kontext wahrzunehmen, soll dazu beitragen, soziale Normen kritisch zu hinterfragen und eigenes Verhalten unabhängiger von gesundheitsschädigenden Moden zu machen. Umgekehrt sollen Schüler/innen sich selbst als Umwelt anderer Menschen wahrnehmen und aktiv an der Gestaltung einer gesundheits-, umwelt- und sozialverträglichen Ernährungsumgebung mitwirken. Hier wird einmal mehr die soziale Komponente von Ernährungshandeln bildungswirksam.

4.2.5 Zielbereich ‚Ernährung als präventive Maßnahme anwenden‘

Kontraproduktive Botschaften

In diesem Zielbereich wird der Unterschied zwischen Wissensvermittlung im Ernährungsunterricht und Ernährungsbildung besonders evident (siehe Abschnitt 3). Der klassische Ernährungsunterricht behandelt Themen der Diätetik unter dem Arbeitstitel „Ernährung bei ernährungsabhängigen Erkrankungen“. Damit wird die Botschaft vermittelt, dass diätetische Maßnahmen erst ab Vorliegen von Störungen im Fettstoffwechsel, bei Diabetes oder Übergewicht zu ergreifen sind. Es sind die kranken (alten) Menschen, die sich an die vorgeschriebenen Diätmenüs zu halten haben...

Motivation über Zusatznutzen

Sich für eine gesunde Ernährung entscheiden zu können, setzt einen Entscheidungswillen voraus. Um das ‚Wollen‘ anzuregen,

muss das Ziel positiv besetzt sein und erstrebenswert erscheinen, ein Nutzen muss erkennbar sein. Ernährungsbildung im Sinne der primären Prävention widmet sich einer an sich paradoxen Aufgabenstellung: Wie kann ich Menschen motivieren, heute diätetischen Anforderungen entsprechend zu leben, damit in ferner Zukunft etwas (vielleicht nicht) eintritt? Der Nutzen einer gesunden Ernährung ist für Schüler/innen jedenfalls nicht so unmittelbar spürbar wie Prestige, Bequemlichkeit und Preis der alltäglich gelebten Esskultur. Daher muss in der Bildungsarbeit stellvertretend für das Ziel ‚gesunde Ernährung‘ ein erstrebenswerter Nutzen im Hier und Jetzt gesucht werden. Projekte und Wettbewerbe, die soziale Teilhabe einfordern, bewähren sich dabei – nicht nur im Rahmen der Ernährungsbildung – als besonders wirksame Motivationsstrategien.

4.3. Elternbildung

Der Lernbereich ‚Ernährung‘ thematisiert einen sehr persönlichen und familiär (vor)gestalteten Verhaltensbereich des Menschen. Schüler/innen stehen im Spannungsfeld zwischen ernährungspädagogischen Interventionen in der Familie und Schule. Je konkreter die Bildungsarbeit in der Schule sich mit ‚Essen‘ beschäftigt und damit den soziokulturellen Kontext, religiöse Überzeugungen, bewährte familiäre Gewohnheiten und populäre Meinungen über Tatsachen berührt, desto offensichtlicher werden Divergenzen. Man könnte fast geneigt sein zu behaupten, dass ein abstrakt gehaltener, naturwissenschaftlich-technisch orientierter Ernährungsunterricht eine Form der Konfliktvermeidung ist, da er Distanz und Hierarchie gegenüber dem Elternhaus aufrecht hält.

Es ist eine Herausforderung für Ernährungspädagog/inn/en, die Ziele und Strategien beider Sozialisationsinstanzen – Elternhaus und Schule – in Einklang zu bringen und dadurch Synergien nutzbar zu machen. Dies wird nur durch verstärktes Engagement in der Elternbildung und durch Einbezug von Eltern in die institutionelle Gesundheitsbildung gelingen.

Schlussbemerkung

Die Ausführungen zeigen die vielfältigen Ansätze und Möglichkeiten ernährungspädagogischer Interventionen in Erziehung und Unterricht auf. Es geht nicht um den Streit über die ‚richtigen‘ Konzepte und Theorien, nicht um akademische Eitelkeiten einzelner Bezugswissenschaften. Freude an und Verantwortungsbewusstsein bei der pädagogischen Arbeit in einem, die Menschen so unmittelbar physisch, psychisch, sozial, kulturell und religiös berührenden Bereich, soll Ernährungspädagog/inn/en zu gemeinsamem Wirken einen.

Literatur

- BM für Gesundheit und Konsumentenschutz (Hg): Kann Gesundheitsförderung Schule machen? Eine Analyse am Beispiel des ‚Österreichischen Netzwerkes gesundheitsfördernder Schulen‘ 2/96
- Buchner U., Schuh M.: Hauswirtschaftliche Bildung in Österreich. Hg: BMUK, Wien 2000
- Buchner, U.: Auf einen Blick – Ernährung und Haushalt, Beiträge zur Fachdidaktik. Lehrerband zum Schulbuch Nr. 105844, Verlegergemeinschaft Neues Schulbuch 2002
- Diedrichsen, I. (Hg): Humanernährung. Darmstadt: Steinkopff 1995
- Diehl J.: Ernährungspsychologie. Frankfurt a. Main: Fachbuchhandlung für Psychologie 1980
- Fegebank, B.: Ernährung in Systemzusammenhängen. Schneider Verlag Hohengehren 2001
- Homfeldt, H.: Anleitungsbuch zur Gesundheitsbildung. Schneider Verlag Hohengehren 1993
- Institut für Ernährungswissenschaften (Hg): Österreichischer Ernährungsbericht 1998
- Jakubowitz, D.: Genuss und Nachhaltigkeit, Wien: Promedia 1999
- Joosten, B.: Ernährungspädagogik. Ernährungs-Umschau 39, 52-59. 1992
- Koscielny, G.: Didaktik der Ernährungserziehung. München: Lexika 1983
- Lenzen, D.: Pädagogische Grundbegriffe. Reinbek 1989
- Methfessel, B.: Essen lehren – Essen lernen. Schneider Verlag Hohengehren 1999
- Pudel V., Westenhöfer, J.: Ernährungspsychologie. Göttingern: Hogrefe 1991
- Setzwein, M.: Zur Soziologie des Essens. Opladen: Leske + Budrich 1997

„Tischlein, deck dich“

Ernährung als kulturelle Verhaltensweise

Vorbemerkung

Dieser Projektvorschlag stammt aus „Pogledi“, einem Handbuch für LehrerInnen und SchülerInnen aus Bosnien-Herzogowina (BiH). Es ist im Rahmen des Projekts „Development of Supplementary Teaching Materials“ in den Jahren 1999 – 2001 entstanden. Finanziert wurde das Gesamtprojekt vom österreichischen Bundesministerium für auswärtige Angelegenheiten sowie von der Soros Stiftung und OHR und wurde von KulturKontakt Austria abgewickelt.

Eine Gruppe von LehrerInnen aus BiH arbeitete drei Jahre lang gemeinsam mit drei PädagogInnen aus Österreich an einem besonderen Ziel: Es sollten Materialien für den interkulturellen Unterricht erstellt werden, die es ermöglichen würden, die ethnischen, sprachlichen und religiösen Verschiedenheiten in BiH wohl aufzuzeigen, aber auch Gegensätze und Misstrauen abzubauen. Dementsprechend gehörten die Teilnehmerinnen der Arbeitsgruppen den drei Sprachgruppen (Serbisch, Kroatisch und Bosnisch) und den drei Religionsgemeinschaften (der serbisch-orthodoxen, der katholischen Religion und dem Islam) an. Auch die Auswahl der Textbeispiele in „Pogledi“ folgt diesen interkulturellen Forderungen.

Dazu war es notwendig, die Teilnehmerinnen mit Unterrichtsmethoden vertraut zu machen, die in BiH wenig bekannt sind oder aus verschiedenen Gründen nicht angewandt werden. Die Projektarbeit bietet vor allem die Gelegenheit, neue, offene Lernformen anzuwenden. So wurden einige Projekte zu verschiedenen Themen erarbeitet.

Das im Folgenden dargestellte Projekt beschäftigte sich mit der „Ernährung als kulturelle Verhaltensweise“.

Zielessay

Unsere Ernährungsgewohnheiten haben viele Wurzeln. Sie basieren auf religiösen Vorschriften, regionalen Bedingungen (Klima, Bodenfeuchtigkeit), Reichtum und Armut usw. In den Globalisierungszeiten ändern sich diese Gewohnheiten jedoch schnell. Weltweit wird die Ernährungskultur standardisiert. Gleichzeitig ändert sich vor allem die Lebensweise von Jugendlichen. In dieser Unterrichtseinheit sprechen wir über eine gründliche Untersuchung dieser Frage.

Allgemeinziele

- verschiedene Ernährungsgewohnheiten durch den Kultur-Veränderungsprozess begründen können
- das Essen als einen Teil der Alltagskultur verstehen lernen
- sich der eigenen Ernährungsgewohnheiten bewusst werden
- sich des Globalisierungseinflusses bewusst werden

Interkulturelle Ziele

- den interkulturellen Charakter der lokalen Ernährungskultur entdecken
- die Offenheit und das Interesse für andere Ernährungskulturen erwecken

Soziale Ziele

- die Konflikte wegen unterschiedlicher Nahrungsauswahl lösen lernen (z.B. Fast-food vs. Slow-food)

1. Mögliche Themenbearbeitung: das Rollenspiel

Die SchülerInnen können jeder der angeführten Rollen selbst einen Namen geben.

Eine fünfköpfige Familie plant das Festmahl mit Gästen.

Vater: ein Fünfzigjähriger, dünn, ernst und überbeschäftigt, isst nicht gerne, trägt immer seine Brille, das Handy und die Zeitung mit sich

Mutter: 40 Jahre alt, füllig, eine fröhliche Hausfrau, die gerne kocht, aber auch gerne isst

Sohn: 13 Jahre alt, besucht die siebente Klasse einer Grundschule, liebt Fast-food und Musik, spielt Gitarre, ist bei seinen Altersgenossen beliebt

Tochter: 16 Jahre alt, schön, besucht eine Mittelschule, sportlich, trainiert rhythmische Gymnastik, liebt die Natur und gesunde Nahrung, besonders Obst

Oma: 70 Jahre alt, Professorin in Rente, liest viel, hilft der Enkelin oft bei ihren Hausaufgaben, unterstützt junge Menschen, liebt es, für ihre Enkelkinder zu kochen, sehr kommunikativ

Diese Familie kommt zusammen und soll vereinbaren, was als Festessen serviert wird. Welches Menü wird schliesslich gewählt?

Beobachtungsaufgaben

Auf welche Art und Weise wird diskutiert?

Welchen Stellungswert haben in der Diskussion folgende Argumente:

- gesunde Nahrung,
- Aufwand der Köchin,
- traditionelle Küche,
- „moderne“ Essensgewohnheiten,
- Kosten von Nahrungsmitteln,
- religiöse Vorschriften.

2. Beispiele für die historische Entwicklung von Ernährungskultur:

Über das Essen

Seit wann wird die Nahrung gekocht und gebacken?

Seit wann wird das Salz benutzt?

Woraus wird der Zucker gemacht?

Wie wurde der Kaffee entdeckt?

Seit wann wird das Essbesteck benutzt?

3. Das Projekt zur Erforschung veränderter Ernährungsgewohnheiten:

An diesem Projekt können LehrerInnen der Muttersprache, Biologie und Haushaltslehre teilnehmen.

Ziel

In diesem Projekt soll erforscht werden, wie sich die Veränderungen der Ernährungskultur in einem Stadtviertel / in einem Ort widerspiegeln.

Ausgangsüberlegungen

Jede/r Schüler/in soll über die eigenen Ernährungsgewohnheiten nachdenken.

Ein Gespräch mit Oma und Opa oder älteren Personen über ihre Ernährungsgewohnheiten führen.

Die Ergebnisse sollen in eine Tabelle eingetragen werden.

Folgende Fragen können gestellt werden:

Fragen	ich	Gesprächspartner/in
Was isst du am liebsten?		
Was magst du überhaupt nicht essen?		
Was isst du zum Frühstück?		
Was isst du zwischen den Mahlzeiten?		
Was isst du oft zu Mittag? Suppe, Fleisch, Gemüse, Pasta, Salat, Mehlgerichte.		
Was ist für dich ein typisches Festessen? u.a.		

- Die SchülerInnen überprüfen in kleinen Gruppen, ob und wie sich die Ernährungsgewohnheiten verändert haben.
- Im Plenum soll festgehalten werden, welche Tendenzen bemerkbar sind (Plakat).

Forschung vor Ort

1. Die SchülerInnen bilden kleine Gruppen. Jede Gruppe bekommt folgende Arbeitsaufgaben:

- Sie besuchen Grills, Backstuben, Fast-food-Lokale, Restaurants und traditionelle Gaststätte.
- Sie fotografieren oder skizzieren die Lokale von aussen, ihre Schilder und Inschriften.
- Sie notieren sich das Essensangebot und Preise, fragen nach einer Speisekarte.

Sie führen Interviews mit EigentümerInnen und Angestellten:

- Welche Art von Menschen besucht das Lokal?
- Welche Gerichte mögen sie?
- Hat sich in den letzten Jahren in den Ernährungsgewohnheiten etwas verändert?
- Hat das Lokal sein Angebot geändert?

2. Erfahrungsaustausch zwischen den Gruppen in der Klasse: Die SchülerInnen berichten, was sie während der Forschungsarbeit erlebt haben.

3. Die SchülerInnen stellen fest, aus welchen Ländern und Regionen ihre Lieblingsgerichte stammen (z.B. Pizza, Hamburger, Baklava,...). Informationsquellen können sein: Lexikon, Internet, ExpertInnen, RestaurantbesitzerInnen, ...

4. Die Erfahrungen der Gruppen werden mit Hilfe von Plakaten bearbeitet, welche auf eine kreative Art und Weise darstellen sollen, was die Gruppen herausgefunden haben.

Präsentation

Eingeladen werden alle InterviewpartnerInnen und Eltern.

- Die SchülerInnen bereiten ein Büfett vor, mit den Gerichten, die sich im Projekt als „führende“ herausgestellt haben.
- Sie präsentieren ihre Plakate und berichten über ihre Ergebnisse.
- Darüber kann sich eine Diskussion entwickeln.

Projektdauer

Maximal 2 Wochen.

4. Slow-food vs. Fast-food: Bosnischer Eintopf gegen Fishburger

Rezept für den Bosnischen Eintopf (Zutaten für 4 Personen)

800 g gutes Rindfleisch (Rostbraten oder Schulter, Brust oder Flanke) oder etwas fetteres Kalbfleisch (man kann auch Schweineschulter oder durchwachsenes Lammfleisch nehmen oder auch verschiedene Fleischarten mischen)

600 g Kartoffeln

20 g Salz

1 dl guter Weißwein (statt dessen auch 1/2 dl Weißweinessig möglich)

1 dl Wasser

150 g Zwiebel

eine Handvoll Bohnen

ca. 8 Knoblauchzehen (ca. 20 g)

3 bis 4 Tomaten oder passierte Tomaten (eine Packung)

16 ganze Pfefferkörner

100 g Karotten

30 g Petersilie

20 g Sellerie

12 Stück Nelken

Backpapier (oder bebuttertes Pergamentpapier)

Zwirn oder Leinenstreifen

Zubereitung

Das Gemüse putzen und schneiden, außer den Knoblauchzehen, die als ganze hineingetan werden.

Den Zwiebel halbieren, dann in Streifen schneiden.

Das Fleisch in Stücke von 80 bis 100 g schneiden.

Die Kartoffeln schälen und halbieren, kleinere Kartoffeln ganz hineintun.

In den Topf in Schichten Gemüse, Fleisch, Gewürze, Knoblauchzehen, Pfefferkörner hineintun, es soll aber oben Platz freibleiben.

In den vollen Topf Weißwein (wenn Weißweinessig, dann mit ein wenig Wasser mischen) geben und die geschnittenen Tomaten hinzufügen.

Den Topf mit dem Backpapier zudecken und es am Rand mit dem Zwirn oder mit den Leinenstreifen festbinden und als „Ven-

til“ mit einem Messer ins Backpapier ein paar kleine Löcher stechen.

Das Ganze zuerst oben auf der Flamme am Herd anbraten bis es aufkocht (nicht zu schnell), dann im Backrohr auf niedriger Stufe (1 oder 2) 4 bis 5 Stunden köcheln lassen.

Beschreibung auf der Verpackung für 4 Fischburger

tiefgekühlt, ohne Gräten

Vorbereitung:

Packung aus dem Tiefkühlfach nehmen

Zubereitung:

Pfanne: etwas Öl erhitzen und 6 – 8 Minuten beidseitig braten

Friteuse: 5 min. (auf 175 °C) braten

Zusammensetzung:

weißer Fisch, Semmelbrösel, Maisstärke, Wasser, Pflanzenöl, Weizenmehl, Salz, Gewürze, Stabilisator (E 450a), natürliche Aromastoffe

Nährwerte:

100 g enthalten:

Kalorien: kj: 992,9, kcal: 236,8

Proteine: 8,4 g

Kohlehydrate: 26,5 g

Fett: 10,8 g

Arbeitsanweisung

Diese beiden Speisen dienen als Diskussionsgrundlage: Schnelle Gerichte oder traditionelles (klassisches) Kochen. Die SchülerInnen vergleichen diese zwei Ernährungsweisen hinsichtlich der benötigten Vorbereitungszeit, der Preise von Zutaten und des Geschmacks. Die SchülerInnen bilden zwei Gruppen und vertreten die gegensätzliche Stellungen.

5. Kurzgeschichten und Anekdoten über verschiedene Geschmäcker

- „Träger Samuel“ von Isak Samokovlija
- „Das Mädchen mit den Schwefelhölzern“ von Hans Christian Andersen
- „Kurzgeschichten aus meiner Jugend“ von Ivan Cankar
- „Die Kurlans“ von Mirko Bocić

Diskussion über die Texte

1. Von welchem Gericht träumst du?
2. Welche von den angeführten Gerichten essen einige unserer Volksgruppen nicht? Wisst ihr warum?

6. Ernährungsskandale – Berichte aus Zeitungen

- „Fünzig Tonnen gefährlicher Konservendosen in BiH“
- „Italienische Erbsendosen Ursache für die Vergiftung von Soldaten“
- „Grüne Bohnen vergiften 39 Personen – eine gestorben“

Diskussion über die Texte

Was sind die möglichen Vergiftungsursachen?

Wie soll man sich vor giftigen Nahrungsmitteln schützen?

Wie soll man die gesunden Nahrungsmitteln aufbewahren?

7. Das Menü gehört dir*Arbeitsanweisung*

Die SchülerInnen entwickeln eine einwöchige Speisekarte mit abwechslungsreicher, gesunder Nahrung.

8. Reflexion

- Wie schaut das Sonntags-Mittagessen bei der Familie aus dem Rollenspiel (zu Beginn der Einheit) im Jahre 2020 aus?
- Im Jahre 2020 wird in deiner Stadt ein neues Restaurant eröffnet. Wie schaut die Speisekarte aus?

Quelle:

KulturKontakt Austria: pogledi. Otvorena nastava i interkulturalno učenje materijal i upute, prevodi: Rasmina Mevkić, Ilvana Jaganjac, ilustracije: Aida Smailbegović, Sanjin Lugić, Sarajevo 2000, 204 str.

In Österreich zu beziehen bei:

KulturKontakt, Spittelbergasse 3, 1070 Wien,

Tel.:(01) 522 91 60

eMail: kk@kulturkontakt.or.at

<http://kulturkontakt.or.at/kk>

Eva Petrik

Unser Schulbuffet – ein Jahresprojekt unter dem Motto „Aktiv, fit und gesund“

1. Einleitung

Im Schuljahr 2000/01 sind wir, Schulzentrum (Mittelstufe) Gassergasse 44, 1050 Wien, dem Wiener Netzwerk – „Gesundheitsfördernde Schulen“ beigetreten und haben uns verpflichtet, in einem 3-Jahresprojekt die Ziele der Gesundheitsförderung – physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden für alle – an der eigenen Schule umzusetzen.

So wurde die Idee geboren, ein Schulbuffet unter dem Motto „Aktiv – fit und gesund“ einzurichten und zu betreiben, wir kombinierten unsere Idee mit einer 20 Minuten dauernden Frischluft-, Spiel, und Spaß-Hofpause, so wurde das Projekt gestartet.

In einer LehrerInnen-SchülerInnenkonferenz beschlossen wir Ziele, Organisation, Prinzipien und pädagogische Schwerpunkte.

- Gesundheitsbildung – Ernährungsbildung – Umweltbildung
- Ganzheitlichkeit, Lebensnähe, Handlungs- und Gemeinwesenorientierung wollen wir in das Schulleben holen.
- SchülerInnen planen, organisieren und arbeiten für SchülerInnen!
- Die aktive, selbstbestimmte und kreative Mitarbeit der SchülerInnen soll im Mittelpunkt stehen und von den LehrerInnen unterstützt werden.
- Das Mitbestimmungsprinzip hat Gültigkeit.

Folgende Fächer werden miteinbezogen: Ernährung und Haushalt, Mathematik, Deutsch, Biologie, Geographie, Englisch, Bildnerische Erziehung. Alle Schulstufen sollen mitarbeiten, den Hauptteil wollten wir in den 3. u. 4. Klassen festlegen.

Teamarbeit müssen wir erlernen. Die Reflexion, die SchülerInnen sollen sehr intensiv am Planungsprozess beteiligt sein. Der Ablauf soll regelmäßig reflektiert werden!

Ein Projektstrukturplan muss erstellt werden, sowie ein Ressourcen- und Kostenplan. Die Projektdauer wurde für 1 Jahr festgelegt.

Bei der Organisation half uns ein Leitfaden zum Projektmanagement: Projektauftrag, Projektumweltanalyse, Projektstrukturplan, Arbeitspaketspezifikation, Meilensteinplan, Ressourcen- und Kostenplan, Projektrollen, Kommunikationsformen und Spielregeln.

Die Direktion, der Elternverein und der Schulwart wurden informiert.

2. Überblick zur Planung und Organisation eines Schulbuffets

Raumwahl – die notwendige Ausstattung – die Raumgestaltung – die Firmen – Produktanalyse – Produktauswahl – tägl. Gestaltung der Verkaufsvitrinen – Hygienevorschriften – der Einkauf – Warenbestellung und Lieferung – Zubereitung der Pausenweckerl – Lagerung und Kühlung der Waren – der Verkauf – Führung des Kassabuches – die Verrechnung, kleine Buchhaltung – Rechnungen, Bankwege – Preisgestaltung – das Personal, Entwicklung – Werbung, Anpreisung – Reflexion, Problemlösung, Umstrukturierung – welche Lehraufgaben ergeben sich aus dem Projekt – die Direktion – Elternverein – Technologien (EDV, Fax) – Zeitmanagement – Zeitpläne für LehrerInnen und Schülerinnen – Bildung von Arbeitsteams – Arbeitsplanung fächerübergreifend – Restmüllversorgung – Schulwart – Kundenbetreuung (SchülerInnen für SchülerInnen)

2.1. Die Durchführung – Grundlegendes

Das Projekt soll für unsere SchülerInnen und nicht gewinnbringend orientiert sein.

Sollten wir Gewinne schreiben, wollen wir diese zu Gunsten der SchülerInnen, also wieder in das Projekt investieren.

Verrechnungsbücher müssen angelegt werden. Die gesetzlichen Grundlagen zur Kleinbetriebsführung wurden integriert.

Zur Einhaltung der Hygienebedingungen haben wir uns entschlossen. (MA 59 Marktamt: Referat – Ing. Lechner)

Speisen und Getränke sollen gesundheitsfördernd und in bester Qualität sein.

Der Eröffnungstermin wurde mit 2. Oktober 2001 festgelegt.

Die Grundausrüstung und baulichen Anforderungen

- In Räumen in denen mit Lebensmittel umgegangen wird und in den Vorratsräumen, müssen die Wände bis zu einer Höhe von mindestens zwei Meter aus nicht toxischem Material bestehen und glatte, fugenfreie, abwaschbare und hellfarbige Oberflächen aufweisen.
- Fußböden müssen aus wasserundurchlässigem, nicht saugendem, leicht zu reinigendem, desinfizierbarem und nicht toxischem Material bestehen. Die Übergänge von Wänden zum Fußboden müssen so gestaltet sein, dass eine einwandfreie Reinigung und Desinfektion möglich ist.
- Es soll mindestens ein Handwaschbecken vorhanden sein (Warmwasser). Die Wasserauslässe dürfen weder von Hand noch mit dem Arm zu betätigen sein.
- Der Raum muss entsprechend be- und entlüftbar sein. Die Fenster und Türen sollen aus glattem, nicht saugendem, korrosionsbeständigem, abwaschbarem und nicht toxischem Material bestehen oder mit einem dauerhaften und abwaschbaren Belag oder Anstrich versehen sein.
- Fenster müssen mit Insektengittern versehen werden.
- Für die Verarbeitung von ungewaschenem Obst und Gemüse ist ein eigener abgeschirmter Arbeitsbereich vorzusehen!

Anforderungen an Einrichtungen, Geräte und Geschirr

- Alle Buffetflächen (Arbeitsflächen, Verkaufsflächen) sollen aus glatten, abwaschbaren und desinfizierbaren Materialien bestehen.
- Neben dem Handwaschbecken müssen Seifenspender und Papierhandtücher vorhanden sein. Zum Trocknen der Hände sind ausschließlich Einweghandtücher zu verwenden.
- Alle verwendeten Geräte und Geschirr müssen aus nichttoxischem Material bestehen, leicht zu reinigen und zu desinfizieren sein.
- Behälter aus Holz sowie Überkartons dürfen nicht in die

Verkaufsräume und nicht in die reinen Küchenbereiche eingebracht werden.

- Topfpflanzen, Schnittblumen und andere Zierpflanzen dürfen in Küchen und den dazugehörigen Räumen nicht geduldet werden.

Reinigung und Desinfektion von Räumen und Einrichtungen

- Für Räume in denen mit Lebensmittel umgegangen wird, ist ein Reinigungs- und Desinfektionsplan zu erstellen.
- Jeder Desinfektion muss eine gründliche Reinigung vorangehen.
- Für die chemische Desinfektion sind Mittel zu verwenden, die toxikologisch unbedenklich und im Verzeichnis der „Expertenliste“ der österreichischen Gesellschaft für Hygiene, Mikrobiologie und Präventivmedizin aufgenommen sind. Reinigungs- und Desinfektionsmittel sind streng nach Anwendungsvorschriften zu verwenden.
- Die Arbeitsflächen einschließlich der angrenzenden Wände sind täglich zu reinigen! Es darf nur mit Einwegtüchern nachgewischt werden!
- Zumindes einmal wöchentlich ist an die Reinigung des Fußbodens (Heißwasser, „Zwei-Eimer-Methode“) eine Desinfektion anzuschließen.

Kühleinrichtungen

- Sind sehr sauber zu halten und mindestens einmal monatlich nass zu reinigen und einer Flächendesinfektion zu unterziehen.

Reinigung von Geschirr und Geräten

- Sollte aus technischen Gründen nur die manuelle Reinigung möglich sein, so ist die Reinigung mit Heißwasser durchzuführen. Nach der Reinigung und dem Nachspülen sind die Gegenstände für mindestens zwei Minuten in Wasser von mindestens 85°C zu legen, und sie sollen durch die Eigenwärme trocknen. Allenfalls soll auch hier nur mit Einweghandtüchern getrocknet werden.

Kühlung von Speisen, die zum Verzehr im kaltem Zustand bestimmt sind – dazu zählen unsere Pausenweckerln!

- Belegte Brote (Weckerl) sind unmittelbar nach der Herstellung gekühlt aufzubewahren.
- In der Vitrine soll die Lagerzeit von drei Stunden nicht überschritten werden (Lagertemperatur 8° C)
- Sofern Obst und Gemüse gekühlt aufbewahrt werden, ist ein eigener Kühlschrank zu verwenden.
- Durch eine entsprechende Verpackung oder Abdeckung (Vitrinenglas) ist zu verhindern, dass Lebensmittel nachteilig beeinflusst werden.

Die Personalhygiene

- Beim Verkauf sind Kappen und Einweghandschuhe zu tragen.
- Personen mit Erkältungskrankheiten, Hautausschlägen, Entzündungen und Ähnlichem sind vom Verkauf abzuziehen.
- Schmuck und Uhren sollen nicht getragen werden.
- Vor Verkaufsbeginn sind Hände und Unterarme gründlich mit Seife zu reinigen.
- Hausschuhe müssen getragen werden.

Es ist eine Eigenkontrolle zu installieren, zu dieser Eigenkontrolle sind Aufzeichnungen erforderlich!

- Hygieneschulung der SchülerInnen und LehrerInnen
- Wareneingangskontrolle
- Lagertemperatur und Kühleinrichtungen
- Durchführung der Reinigung und Desinfektionsmaßnahmen.

Die Einbettung des Projekts im Lehrplan

Der aktuelle Lehrplan beinhaltet Bildungsbereiche, Unterrichtsprinzipien und didaktische Grundsätze, die sich im Projekt praktisch umsetzen lassen

Bildungsbereiche: Gesundheit und Bewegung, Sprache und Kommunikation, Kreativität und Gestaltung

Unterrichtsprinzipien: Gesundheitserziehung, Wirtschaftserziehung, Vorbereitung auf die Arbeits- und Berufswelt

Didaktische Grundsätze: Stärken von Selbsttätigkeit und Eigenverantwortung, Herstellen von Bezügen zur Lebenswelt

Wir arbeiteten fächerübergreifend. Die einzelnen Unterrichtsgegenstände hatten nun im integrativen Zusammenwirken ihren themenspezifischen Beitrag zu leisten – bedingt durch aufgabenbezogene Organisation des Fachunterrichtes. Die Organisation erfolgte über einen längeren Zeitraum – „Jahresprojekt“ – und war klassen- und schulstufenübergreifend.

Mathematik

Alle Rechenbeispiele werden auf realen Grundlagen erstellt:

Preisberechnungen, Rentabilitätsberechnungen, Gewinn-Verlust-Einnahmen-Ausgaben-Umsatz, Selbstkostenpreis-Verkaufspreis-Monatsabrechnung, Prozentrechnungen, Mehrwertsteuersätze

Durch den Praxisbezug kann mathematisches Wissen und Können entwickelt und gefestigt werden. Dabei soll die Nützlichkeit der Mathematik in verschiedenen Lebens- und Wissensbereichen erfahren und erprobt werden. Überprüfen von Vermutungen und Ergebnissen. Schätzen wie viel Ware muss ich vorbereitet haben, was kann ich verkaufen, es soll wenig Ware übrig bleiben. Erkennen von Unzulänglichkeiten. Bleibt täglich zuviel Ware übrig, bleibt kein Gewinn. Die SchülerInnen erkennen so die Bedeutung des Mathematikunterrichtes auch für die eigene, persönliche Haushaltsführung und berufliche Qualifikation.

3. Klasse

Untersuchen und Darstellen von Datenmengen

Bsp. Graphische Darstellung im Koordinatensystem der Einnahmen und Ausgaben

Verketteten der vier Grundrechnungsarten

Bsp. Führung des Einnahmen-Ausgabenbuches

Überprüfung der Rechnungsbelege

Berechnung der MwSt.

Sicherheit im Kopfrechnen

Bsp. Beim Kassieren und im Verkauf

Deutsch

Aus dem Projekt ergeben sich eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Kommunikations- und Handlungsfähigkeit mit und über Sprache zu fördern.

Erfahrungen und Gedanken auszutauschen, Ideen und Interessen wahrzunehmen.

Sachinformationen (rund ums Buffet) werden aufgenommen, Urteils- und Kritikfähigkeit, Entscheidungs- und Handlungskompetenz weiterentwickelt.

Sprechen

Verkaufsgespräche können geübt werden und verlangen eine Einstellung auf die unterschiedlichen Sprechsituationen. Der Unterschied zwischen Standardsprache und Herkunftssprache wurde erkannt. Verbale und nonverbale Ausdrucksmittel können erlebt, probiert und eingesetzt werden.

Das Gesprächsverhalten muss beobachtet, reflektiert und korrigiert werden.

Schreiben

Handlungsbezogenes Schreiben wird anhand vieler realen Schreibanlässe geübt.

Die optische Darstellung der Schrift erkennen und die Vorteile der technischen Hilfsmittel – Computer, Fax – nutzen.

Lesen

Durch die Produktauswahl und gesamte Organisation große Wortschatzerweiterung.

Biologie

Die Themenbereiche Menschen und Gesundheit und Ökologie und Umwelt.

Mülltrennung wird durch die tägliche Anwendung erlernt Umweltprobleme anhand des Müllberges besprechen.

Restmüllverwertung überlegen – Karton kann im Werkunterricht verwendet werden

Vermeidung von Müll und Verpackung

Der Begriff *Hygiene* – die Notwendigkeit erkennen und Möglichkeiten zur *Hygieneförderung* üben.

Biologische Erkenntnisse gewinnen – Zusammenhänge, Kreisläufe und Abhängigkeiten beobachten.

Positive wie negative Folgen menschlichen Wirkens sind hinsichtlich ihrer Auswirkung zu analysieren und zu hinterfragen.

Geographie

Markt und Wirtschaftskreisläufe

Der Dienstleistungsbereich

Lehrausgänge: Wir besuchen unseren Bäcker, aber auch andere Betriebe die uns beliefern.

Großbetriebe – Metro usw.

Bildnerische Erziehung

Die Anwendung von Techniken und der Einsatz bildnerischer Mittel sollen nicht Selbstzweck sein, sondern mit thematischen und inhaltlichen Anliegen ursächlich verbunden werden!

So boten sich Aufgaben zur Raumgestaltung und Raumwirkung. Gestaltung von Plakaten zum Warenangebot, Bemalen von Wänden, Türen und Kästen, Raumplastiken u.v.m.

Englisch

Wir suchten die angebotenen Waren zweisprachig anzuschreiben. Es bieten sich auch die Themen „Shopping“ und „Helping at home“ an.

Hier konnten Dialoge und verschiedene Redewendungen geübt bzw. wiederholt werden (3. Klasse)

Für die 1. Klassen ist auch das Thema „food, breakfast, snack's“ vorgesehen.

Waren und Lebensmittel – Wortfelderweiterung – Gespräche rund ums Einkaufen.

Ernährung und Haushalt

Das SchülerInnenbuffet ist ein Ort wo Managementqualitäten, wirtschaftliches Denken, Verwendungs- und Sicherheitsbewusstsein erlernt werden.

VerbraucherInnenbildung stand im Mittelpunkt, wir erlangten konsumentInnenorientiertes Wissen über Preis, Qualität, ökologischen und sozialen Nutzen.

Beispiel

Analyse und Warentests

Wirkung von Werbung

Produkte kalkulieren und verkaufen

Wir mussten vielen Anforderungen gerecht werden (siehe Überblick zur Planung und Organisation).

Ein eigenes Organisationsfeld ergab sich aus der Lebensmittelhygieneverordnung für das Schulbuffet.

Einige Beispiele: Bauliche Anforderungen an den Raum, Anforderungen an Einrichtungen, Geräten und Geschirr. Reinigung und Desinfektion. Die Behandlung von fertig zubereiteten Speisen, Vorschriften für die Behandlung spezieller Lebensmittel. Anlieferung und Lagerung, Personahygiene, Wasserversorgung, Abfälle, Eigenkontrolle-HACCP.

Die SchülerInnen wurden mit Problemen und Aufgaben konfrontiert, die Entscheidungen verlangten.

Beispiel

Klarheit über Ziele und Werte gewinnen

Ideen entwickeln

Informationen sammeln

Alternativen bewerten, Konsequenzen abschätzen

Entscheidungen treffen

Entscheidungen umsetzen

Gesundheitsbildung wurde vernetzt mit Ernährungsbildung – sozialem Denken und Handeln – der Umweltbildung und dem ökonomischen Bereich.

Die tägliche Betreuung des Buffets

Für die praktische Durchführung benötigt man täglich die aktive Mitarbeit von SchülerInnen und LehrerInnen in allen Pausen des Vormittages.

Die Gangaufsicht mussten wir um einen Standort – Buffet – erweitern.

Folgender Tagesplan wurde erstellt:

Für die Durchführung waren jeweils 2 SchülerInnen und 1 Lehrer oder 1 Lehrerin verantwortlich.

9 Uhr – Vorbereitung der Pausenweckerl und Gestaltung der Verkaufsvitrinen

10 Uhr – Verkauf – *Achtung Hygiene* (Diese Pause wurde auf 20 Minuten verlängert)

11 Uhr – Verkauf

12 Uhr – Versorgen, Kühlen der Waren, Reinigung der Vitrinen, Abrechnung, Führung des Kassabuches

Die SchülerInnen der 3. und 4. Klassen wurden im Fach „Ernährung und Haushalt“ eingeschult und in das Projekt eingegliedert.

Jede/r Schüler/in half pro Semester ein paar Tage mit und gewann so Einblick in die Planung, die Vorbereitungsarbeiten, den Verkauf und die Abrechnung.

Ein praktisches Beispiel zur Ernährungserziehung

Die vernünftige Produktauswahl nach gesundheitsfördernden Gesichtspunkten, sowie die optimale Lagerung (Kühlung) um eine möglichst hohe Qualität zu erhalten.

Produktanalyse: die SchülerInnen mussten die Inhaltsstoffe der Produkte kennen lernen.

Die Bewertung der Produkte – Kriterien der Produktauswahl mussten festgelegt werden.

Ernährungsphysiologische Aspekte, Ernährungspsychologische Aspekte wurden überdacht.

Umweltbewusstes Ernährungsverhalten berücksichtigen.

Eine schwierige Aufgabe war es, schmackhafte Produkte auszuwählen, die wenigsten teilweise unseren Zielen und Grundsätzen entsprachen.

Der Projektablauf

Während des Jahres erkannten wir, dass wir sehr viel leisten mussten, es genügte nicht nur alle Aufgaben zu erfüllen. Erlernt wurde selbstverantwortliches, effizientes, konsequentes, ökonomisches, pünktliches, genaues Arbeiten.

Probleme sollten neben dem hohen Arbeitsaufwand gelöst werden, aber unser Teamgeist, die Freude am Tun und der Erfolg gab uns die Kraft weiterzumachen.

Zur Motivation

Durch die Grundsätze, Aktualität, Echtheit, Anschaulichkeit und Alltagsbezogenheit konnten die SchülerInnen durch die Sache motiviert werden. Sie meldeten sich oft freiwillig und arbeiteten immer gerne mit. Es entstand Freude am Tun und die Einsicht, wie wichtig Teamarbeit ist.

Die Selbstständigkeit

Längerfristig mussten wir nun an einem Thema arbeiten, Selbsttätigkeit machte dies möglich.

Es wurde eine Transparenz geschaffen zwischen dem Ablauf bis hin zur Durchführung.

Die Folgen des eigenen Tuns wurden wahrgenommen.

Primärerfahrungen wurden gesammelt:

Wie löse ich das Problem?

Wie wichtig ist Erfolg, Lob und Anerkennung?

Wie kann Leistung erbracht werden?

Wir hoffen, dass viele SchülerInnen ihre Eigenleistung erkannten und so ein Grundstock an Lernmotivation und die Bereitschaft zum lebenslangen Lernen entwickelt werden konnte.

Soziales Handeln – Sozialkompetenz

Wir erkannten für andere etwas gemeinsam tun, ist eine erfüllende und schöne Aufgabe.

Offenheit, Toleranz und der Wille zum Miteinander bestimmte die Interaktionen in unseren Teams. Das Ergebnis war mehr Selbstbewusstsein und ein „Wir-Gefühl“

Wir hatten ein gemeinsames Ziel und übten gemeinsames Handeln, erkannten und erlernten die Wichtigkeit einander zu helfen.

Soziales Engagement verlangt ein hohes Maß an Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein.

Unser Projekt lebt noch immer!

Das Projekt haben wir nun in unser Schulleben integriert und wollen es beibehalten.

(Projektleiterinnen: Christine Kontner, Eva Petrik)

Das „Bistro“-Projekt der Evangelischen Hauptschule in Salzburg

Die Evangelische Hauptschule ist eine integrative Schule. Sie umfasst vier Jahrgangsstufen, die nach den Prinzipien von Maria Montessori unterrichtet werden. Je eine Jahrgangsstufe besteht aus 25 Schülerinnen, davon 5 – 6 SchülerInnen mit Sonderpädagogischem Förderbedarf.

Einmal wöchentlich kochen SchülerInnen der 3. Klasse im Unterrichtsfach „Ernährung und Haushalt“ für SchülerInnen aus anderen Klassen, die an diesem Tag Nachmittagsunterricht haben. Es wird wie in einem Restaurant gekocht und serviert.

Das „Bistro“ wird von der 3. Klasse durchgeführt, einer Klasse mit 24 SchülerInnen, davon 4 mit Sonderpädagogischem Förderbedarf (1 Lernbehinderter, 3 geistig behinderte SchülerInnen).

Voraussetzung für das Zustandekommen dieses Projektes ist die Vorbereitung und Schulung in der 2. Klasse im Unterrichtsfach „Ernährung und Haushalt“.

Das „Bistro“ findet einmal wöchentlich statt und wird von einer Halbgruppe alternierend mit „Geometrisch Zeichnen“ durchgeführt. Die SchülerInnen mit Behinderung arbeiten wöchentlich im Bistro-Projekt mit.

Die Ausgangsüberlegung war, für die Kinder mit und ohne Behinderung ein gemeinsames Betätigungsfeld zu finden, in dem sie gleichwertig gefördert und gefordert werden, miteinander an einem sinnvollen, lebenspraktisch-orientierten Ziel zu arbeiten. Dabei muss die Möglichkeit gegeben sein, individuell auf die Vorkenntnisse und Fähigkeiten der SchülerInnen einzugehen. Unsere Überlegung ging dahin, dass SchülerInnen mit einer Behinderung viel mehr als SchülerInnen ohne Behinderung durch konkrete Erfahrungen lernen. Daher müssen Lernsituationen geschaffen werden, die im Sinne lebensbedeutender Orientierungshilfen auf den künftigen Übergang von der Schule in ein möglichst selbstständiges Leben und in ein – wie auch immer ge-

artetes – Berufsleben vorbereiten. Dazu gehört der Erwerb von Kompetenzen, die eine gewisse Reife am Ende der Schulzeit gewährleisten, z.B. Interesse an bestimmten beruflichen Tätigkeiten, eine Vorstellung vom Leben und Rhythmus in der Arbeitswelt, elementare Kenntnisse einfacher handwerklicher Grundfertigkeiten und mit Problemen am „Arbeitsplatz“ umzugehen. Diese Prinzipien und Forderungen gelten auch für SchülerInnen der Hauptschule.

Das Unterrichtsfach „Ernährung und Haushalt“ erschien uns besonders geeignet, SchülerInnen ihre Fähigkeiten erkennen zu lassen, denn innerhalb der fachspezifischen Inhalte können viele Teilbereiche abgedeckt werden:

- Die Tätigkeiten beginnen bei der Planung eines Restaurantbetriebes,
- der Erstellung einer Einkaufsliste, wobei in der genauen Kostenrechnung sehr viel Bedeutung liegt,
- bei der Entscheidung, alle Bereiche des Gesamtablaufes kennenzulernen, aber ebenso sich
- auf einen speziellen Interessensbereich zu konzentrieren;
- Warenbereitstellung,
- die zeitgerechte Zubereitung der Speisen,
- das pünktliche und sorgfältige Aufdecken der Tische, Tischdekoration, Speisekarte,
- Anmeldungen, Kassa, Servieren, Abservieren, Abrechnung und nicht zuletzt
- die Aufräumarbeiten (incl. Tischwäsche), um den Arbeitsplatz sauber zu hinterlassen.

Wichtig erschien uns auch, den SchülerInnen einen Einblick in das Verhältnis zwischen Arbeitseinsatz und Zeit zu vermitteln, ihr Durchhaltevermögen zu „testen“, d.h. ein eventueller Arbeitsausfall würde ja den gesamten Ablauf behindern.

Wir sahen eine gute Möglichkeit, den Unterricht so durchzuführen, dass Lernziele der Fächer Ernährung und Haushalt, Berufsorientierung, Deutsch und Mathematik fächerübergreifend abdeckt werden.

Ein Grundgedanke von Maria Montessori ist das gemeinsame

Tun und Handeln in Situationen des täglichen Lebens. Dieser angesprochene Aspekt des Miteinandertuns und auch des Dienstes am Anderen war uns bei der Entscheidungsfindung für dieses Projekt sehr wichtig.

Ein großes Anliegen unserer Schule und auch der Eltern war schon immer eine sinnvolle Gestaltung der Mittagspause für SchülerInnen, die am Nachmittag Unterricht haben. Oft verbrachten die SchülerInnen diese Zeit in ungemütlichen Jausenstationen von Tankstellen, in Schnellimbissen und hatten wenig Möglichkeiten, sich gesund zu ernähren. Eine beaufsichtigte Mittagspause, in der die SchülerInnen die Möglichkeit haben, in einem entsprechend gemütlichen Rahmen, ein gesundes und gutes Mittagessen zu erhalten, konnte dieses Problem sinnvoll lösen.

Die erste Anregung haben wir bei einem Symposium in Linz zum Thema „Menschen mit geistiger Behinderung auf dem Weg in die Arbeitswelt“ bekommen. Wir formulierten unsere Ziele entsprechend den Fähigkeiten der HauptschülerInnen, um speziell und tiefgehend in das Thema – hier: Restaurant, Service, Küche, Management, Arbeitsorganisation, Finanzen und andere Ressourcen – einzugehen und fundierte Kenntnisse zu erlangen.

Und es bedeutet nicht zuletzt, die Jugendlichen mit und ohne Behinderung an einem gemeinsamen, für sie verständlichen und höchst motivierenden Auftrag und einem Ziel mit einer Thematik aus dem täglichen Leben zu schulen. Ein ähnliches Projekt ist uns in unserem Bezirk nicht bekannt.

Indikator für die Erreichung unserer Ziele sind für uns:

- in erster Linie die Zufriedenheit der Gäste, die man an der Zahl der Anmeldungen messen kann,
- die Erreichung unserer im Pensenbuch festgelegten Ziele¹,
- die Zufriedenheit aller Beteiligten (SchülerInnen, LehrerInnen, Eltern),
- der Zusammenhalt in der Gruppe,
- Engagement der SchülerInnen, gemessen an ihrer Arbeitsleistung,

1 Eine schriftliche Form zur Beobachtung und Dokumentation der erworbenen Fertigkeiten der SchülerInnen für LehrerInnen und Eltern.

- der Erwerb neuer Fertigkeiten, das Erkennen spezieller Neigungen und nicht zuletzt
- die Rückmeldungen innerhalb und auch außerhalb unserer Institution.

Unsere Erwartungen an dieses Projekt waren sehr groß. Wir wollten alle unsere Zielvorstellungen verwirklicht sehen. Diese liegen auf jenen unterschiedlichen Ebenen, die sich auch mit unserem pädagogischen Auftrag decken. Sie sind:

- die Integration aktiv leben,
- lebenspraktisches Training (speziell für SchülerInnen mit Behinderungen) vorsehen,
- die Verbesserung der Qualität des Unterrichts anstreben,
- eine konkrete Zielvorstellung für die SchülerInnen formulieren,
- die fachliche Orientierung suchen,
- das fächerübergreifende Unterrichten pflegen,
- die Berufsorientierung verfolgen,
- die sozialen Kompetenzen schulen,
- ein positives Schulklima erzeugen,
- hohe Motivation der SchülerInnen schaffen,
- ein verstärkter Trend zu gesunder Ernährung in unserer Schule verfolgen,
- eine qualitäts- und niveauevolle Mittagsbetreuung anbieten.

Wir sind an unserer Schule prinzipiell bemüht, die Lehrinhalte mit den Bedürfnissen unserer SchülerInnen im und außerhalb des Schulalltags zu verbinden und auch immer neue Wege hinsichtlich des kognitiven Lernens, des sozialen Miteinanders und der lebenspraktischen Schulung zu beschreiten.

Nun galt es unsere Zielvorstellungen im regulären Schulgeschehen zu verwirklichen. Als gesetzliche und inhaltliche Grundlage dienten uns die Lehrpläne der Allgemeinen Hauptschule und der Allgemeinen Sonderschule, wobei die Beiträge des Faches „Ernährung und Haushalt“ zu den Bildungsbereichen und die didaktischen Grundsätze in beiden Lehrplänen weitgehend ident sind:

1. Nach der Formulierung unserer Ziele konnten wir nun mit der konkreten Planung unseres Restaurantprojekts mit unserer heterogenen Gruppe beginnen. Um unsere Vorstellungen im regulären Schulgeschehen zu verwirklichen und eine gesetzliche Basis zu schaffen, wurde die Verknüpfung mit dem Lehrplan hergestellt. Um die gesetzliche Grundlage zu verdeutlichen und zu zeigen, dass unsere Ziele auch direkt im Lehrplan verankert sind, übernehmen wir zur Veranschaulichung den Lehrplangentext.
2. Das Kernteam, das aus zwei Personen besteht, musste zuerst mit der Schulleitung die strukturellen Probleme lösen. Die vorgesehenen drei Unterrichtsstunden waren zu wenig für die gesamte Vorbereitung eines Bistrotages, also musste für eine weitere Unterrichtseinheit gesorgt werden. Diese Stunde dient den SchülerInnen mit sonderpädagogischem Förderbedarf auch als spezielle Trainingseinheit in diesem praktischen Arbeitsprozess.
3. Der zeitliche Rahmen des Bistroprojekts wurde auf den gesamten Unterrichtsablauf der Schule abgestimmt, d.h. an Bistrotagen hat die ganze Schule Unterricht.
4. Es folgten inhaltliche Absprachen des Kernteams mit den betroffenen KollegInnen.
5. Die räumlichen Voraussetzungen waren vorgegeben. Unsere Schule verfügt über eine große Schulküche mit drei voneinander unabhängigen Arbeitsblöcken. Eine Spülmaschine, eine Waschmaschine und ein Wäschetrockner stehen zur Verfügung. Die Bereitstellung des Restauranttraumes wurde so gelöst, dass nach der letzten Stunde des Vormittagsunterrichts unser Medienraum, der schnell erreichbar ist, in ein stilvolles Restaurant umgestaltet werden kann.
6. Küche und Restaurant bedeutet nicht nur gute und gesunde Ernährung, sondern auch Sauberkeit und Hygiene. Die Kleidungsvorschriften waren insofern ein Problem, als wir die Eltern der SchülerInnen mit solchen Ausgaben nicht noch zusätzlich belasten wollten. Im fächerübergreifenden Unterricht wurden die notwendigen Kleidungsstücke in Serienarbeit von den Schülern und Schülerinnen selbst angefertigt.

Unser Bistro-Alltag

Am Wochenbeginn planen die Bistro-Koordinatorinnen und die SchülerInnen das Menü für den kommenden Mittagstisch am Donnerstag. Die Speisenfolge muss abgestimmt werden auf die Jahreszeit, das Budget, den Nährstoffgehalt und auf die Vorlieben unserer Gäste. Die Speisekarten werden von SchülerInnen mit dem Computer erstellt. Sie sind gleichzeitig die Anmeldeliste für unsere Gäste. Die Anmeldeliste muss spätestens bis Mittwoch beim Bistro-Team eintreffen. Aufgrund unserer räumlich und personell eingeschränkten Kapazität können wir nur ca. 20 Gäste betreuen. Wir können uns einer sehr großen Nachfrage erfreuen. Immer wieder stellen wir fest, dass Essen nicht als Nebensache gesehen wird! Ganz im Gegenteil, unser Bistro-Team und Gäste sind wahre Gourmets!

Am Mittwoch wird die Einkaufsliste erstellt. Die SchülerInnen lernen den Einkauf der großen Mengen von Lebensmitteln für 40 Personen zu planen und zu koordinieren. Eingekauft wird in Zusammenarbeit der SchülerInnen und des KoordinatorInnen-teams. Die Auseinandersetzung der SchülerInnen mit dieser Thematik ist eine wesentliche Säule in unserem Projekt.

So sieht unser Bistro-Tag aus:

8.00 bis 9.40: Freiarbeit

9.40 bis 10.05: Pause

10.05 bis 11.00: Diese Stunde wird für die Vorbereitung der SchülerInnen mit Sonderpädagogischen Förderbedarf auf ihre Aufgaben entsprechend ihrer Fähigkeiten verwendet. Dies ist zugleich eine individuelle Betreuung und Trainingsmöglichkeit für unsere Förderkinder.

11.00 bis 12.45: Besprechung und Verteilung der anfallenden Arbeiten und Dienste
 Kochen/Zubereitung der Speisen
 Gestaltung des Restaurants
 Service
 Kassa und Abrechnung
 Aufräumdienste

12.45 bis 13.40: Gestaltung des Restaurants – Kassa vor Ort. Pro Gast wird ein Unkostenbeitrag von Euro 2,50 eingehoben. Bedienung und Betreuung der Bistro-Gäste durch das Serviceteam. Gleichzeitig müssen in der Küche die Aufräumdienste ihre Arbeiten beginnen.

Eine erste Mitteilung über unsere Vorhaben und seine Ergebnisse fand intern bei einem Pädagogischen Tag innerhalb unseres Kollegiums statt.

Die Information der Eltern erfolgte am letzten Tag des vorhergegangenen und zu Beginn des laufenden Schuljahres.

Am Tag der Offenen Tür wurde ein Büffet mit Sandwiches, Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis von unserer Bistro-Gruppe angeboten. Unser Logo wies den Weg zu unserer Schulküche. Fotos und Schlagworte über Ziele und Ereignisse dokumentierten unseren Bistro-Alltag. Ein Computer im Eingangsbereich mit einem speziell erarbeiteten Powerpoint-Programm gab den Besuchern einen ersten Einblick in unser Projekt. SchülerInnen in ihrer „Dienst“kleidung standen den Besuchern zur Betreuung und Beantwortung von Fragen zur Verfügung.

Eine Information über das Bistro wird zur Zeit für die Website unserer Schule erstellt. Auch in unserem Jahresbericht ist eine Dokumentation des Projektes geplant.

Die Geschäftsführerin der Diakonie, des Trägers unserer Schule, wurde ebenso wie die Bezirksschulinspektorin, von diesem Projekt unterrichtet und zu einem gemeinsamen Mittagessen im Bistro eingeladen.

Eine offizielle Mitteilung erging auch an die AusbilderInnen der entsprechenden Fachbereiche an der Pädagogischen Akademie des Bundes in Salzburg – gemeinsam mit einer Einladung zur Hospitation auch für Studierende. Besonders die Zusammenarbeit mit den Ausbildnern und Auszubildenden von Betrieben und auch anderen Pädagogischen Institutionen erscheint uns als sehr positiv.

Bei dem ersten österreichweiten Projekttag der Diakonie in Waiern am 9. November 2001 wurde das „BISTRO“ das erste Mal

vor einem großen, heterogenen Publikum mittels einer Powerpoint-Präsentation und Bildmaterial vorgestellt.

Gleichzeitig mit dieser Projektbeschreibung für das Bistro-Projekt ist eine detaillierte Dokumentation unserer Arbeit geplant, die dann Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann.

Das Bewusstsein für eine gesunde und ausgeglichene Ernährung ist für die Bistro-Gruppe durch die Auseinandersetzung mit dem Speiseplan, dem Kennenlernen der jahreszeitenabhängigen Lebensmittelangebote und durch einen fachgerechten Unterricht zu Ernährungsthemen gefördert worden.

Auch bei unseren Gästen wird das Angebot mit Begeisterung angenommen. Der Effekt einer gesunden Mahlzeit, die den Organismus nicht zu sehr belastet, in einer entspannten Atmosphäre, zeigt sich bei den SchülerInnen auch in den nachfolgenden Unterrichtseinheiten.

Die Kommunikation unter den Kindern der verschiedenen Jahrgänge hat sich augenscheinlich verbessert. SchülerInnen, die sonst wenig Kontakt miteinander hatten, lernten einander besser kennen und waren in dieser geschützten Umgebung weniger dem Gruppendruck ausgesetzt.

Der „Nebeneffekt“, der natürlich auch von uns als Ziel verfolgt wurde, ist der Zusammenhalt in der Gruppe der „Köche“ und „Köchinnen“. Die SchülerInnen zeigen große Bereitschaft, sich selbst zu organisieren, gut zusammenzuarbeiten, jeder mit jedem, auch einmal mehr Arbeit zu übernehmen, wenn ein MitschülerIn eine kurze Pause braucht, Hilfestellungen zu geben, wo sie gebraucht werden, um zuletzt auch den Erfolg gemeinsam zu genießen.

Gertraud Reisinger

Gesunde Ernährung in der Grundschule

Die Entwicklung des Langzeitprojektes „Gänseblümchen auf Vogerlsalat“

Der Grundstein wird in der Kindheit gelegt

Essen kann Genuss, Freude und Spaß bereiten, kann Erlebnis sein, Lebensfreude schenken und die Stimmung heben – oder auch nichts davon. Essen ist Bestandteil unserer Kultur.

Der Grundstein zum „Was und wie ein Mensch isst“ wird in der Kindheit gelegt. Aus dieser Erkenntnis ergibt sich die Forderung, dass grundlegende Ernährungsbildung bereits in der Grundschule ansetzen muss. Hier kann auf spielerische Weise und ohne erhobenen Zeigefinger bei den 6- bis 10-jährigen das Interesse und die Freude im Umgang mit Essen und Trinken erreicht werden. Voraussetzung ist allerdings, dass sich der Unterricht nicht in Theorie erschöpft, sondern handlungsorientiert angelegt wird. Denn nur durch eigenes Handeln können SchülerInnen jene Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben, die im weiteren Leben die Grundlage für einen eigenverantwortlichen und gesundheitsförderlichen Umgang mit Ernährung und den damit zusammenhängenden Gewohnheiten bilden.

„Gänseblümchen auf Vogerlsalat“ – eine steirische Arbeitsgemeinschaft entwickelt ein Langzeitprojekt

Als im Herbst des Jahres 1996 eine kleine PädagogInnengruppe unter Mitwirkung des Ernährungsexperten Dr. Meinrad Lindschinger daranging, Arbeitshilfen für GrundschullehrerInnen zu entwickeln, ahnte noch niemand den tiefgreifenden Erfolg dieses Projektes.

Waren es zu diesem Zeitpunkt in der Steiermark doch nur 15 Volksschulen, die eine Unverbindliche Übung „Gesunde Ernährung in der Grundschule“ anboten und versuchten, den Volks-

schülerinnen und Volksschülern Themen einer gesunden Ernährung kindgerecht und praxisbezogen näher zu bringen.

„Gänseblümchen auf Vogerlsalat“ (GaV)¹ wurde innerhalb kürzester Zeit für die steirischen Volksschulen zur ersten Adresse in Sachen gesunder Ernährung.

Denn mit finanzieller und ideeller Unterstützung der steirischen Landesregierung und der steirischen Gebietskrankenkasse, sowie vieler Partner aus der Wirtschaft, entstand unter diesem Namen beim Landesschulrat für Steiermark eine Servicestelle in Form eines uneigennütigen Vereins, der es sich zum Ziel setzte, den steirischen Grundschulen Materialien und Know-how für die praktische Umsetzung von Ernährungsthemen im Unterricht anzubieten.

Dabei wurden vor allem die Intentionen verfolgt, Interesse und Freude an Ernährungsthemen zu wecken. Ein der Gesundheit dienliches Essverhalten sollte angebahnt werden. Dazu wurden die Lebensmittel nach den Kriterien regional, saisonal und möglichst naturbelassen ausgewählt.

Der wichtigste Schritt wurde mit der Herausgabe eines Buches für SchülerInnen, LehrerInnen und Eltern der Volksschulen getan, welches 1996/97 erstmals an die steirischen Volksschulen hinausging. Seither wurden 60.000 Exemplare aufgelegt und den steirischen Volksschülern und Volksschülerinnen zur Verfügung gestellt.

Dadurch erhöhte sich innerhalb kurzer Zeit die Anzahl der Volksschulen, die die Unverbindliche Übung „Gesunde Ernährung“ auf der 3. und 4. Schulstufe anboten, von 15 auf ca. 120.

1 „Gänseblümchen auf Vogerlsalat“ ist die pädagogische Plattform des Landesschulrates für Steiermark für Ernährung und Gesundheit in der Schule. Dem Arbeitskreis gehören an: Fachinspektorin Gertraud Reisinger, Prim.Dr. Meinrad Lindschinger, Ing. Gernot Grinschgl, Monika Ressel, Gabriela Grinschgl, Barbara Krump, Gertrude Maier, Aurelia Neuhold, Mag. Theresia Raiscek, Hilde Retter, Mag. Erika Vieregg, Eva Willibald.
Büro „Gänseblümchen“: Landesschulrat für Steiermark, A-8015 GRAZ, Körblergasse 23; Tel.: 0316/ 345-1109; eMail: gaensebluemchen@lsr-stmk.gv.at

Durch den Erfolg der Unverbindlichen Übung „Gesunde Ernährung in der Grundschule“ und der dort angebotenen Unterrichtshilfen wurde immer stärker der Wunsch an die ArGe „GaV“ herangetragen, auch für andere Altersgruppen eine Unterstützungsstruktur für „Gesunde Ernährung“ zu schaffen.

Deshalb wurde von der ArGe „GaV“ das Langzeitprojekt „Gänseblümchen 06 – 16“ entwickelt.

Dieses bezieht die SchülerInnengruppen im Alter von 6-16 Jahren ein und stellt sich als Summe von 4 Teilprojekten dar.

Diese umfassen im Sinne des Schulaufbaues folgende Stufen des österreichischen Schulsystems:

Teilprojekt	Schulstufe	Projekthalt	Realisierung
1	1-2 VS	Spaß- und Spielebox	Herbst 1999
		2. Auflage mit Praxisbeispielen im Internet	Herbst 2002
2	3-4 VS	Buch „Gänseblümchen auf Vogelsalat“	Herbst 1996
		2. Auflage erweitert mit einem Bewegungsbereich	Herbst 1999
3	1-2 HS/AHS	„Design your snack“	Herbst 2001
		Internetunterstütztes Projekt und Wettbewerb zum Thema Pausensnacks in der Schule Siehe: www.daisy.at	Herbst 2002
4	3-4 HS/AHS	Ernährung und Sport	in Planung
	5-6 AHS/BS PTS/RS	„daisy facts“	in Planung

Nach diesem kurzen Überblick über das Gesamtprojekt soll in der Folge auf die Teilprojekte für beide Grundstufen der Volksschule eingegangen werden.

1. und 2. Schulstufe – „Spaß- und Spielebox“ Spiele und Anregungen für SchülerInnen und LehrerInnen

Alle steirischen Volksschulen wurden zu Schuljahresbeginn 1999/2000 mit einer „Spaß- und Spielebox“ ausgestattet.

Diese bietet den LehrerInnen die Möglichkeit, bereits bei den jüngsten SchülerInnen in spielerischer Weise Gesundheitsbewusstsein zu wecken. Mehr als 25 Spiele können in verschiedenen Unterrichtsgegenständen eingesetzt werden. Dabei geht es um die Themen Ernährung, Bewegung und Umwelt.

Das Spielmaterial ist so konzipiert, dass es von den LehrerInnen erst spielfertig gemacht werden muss, wobei auch die Mithilfe der Eltern erwünscht ist, um sie von vornherein in die Thematik mit einzubeziehen.

Der Box sind zwei Broschüren beigelegt: Spiel- und Bastelanleitungen
Praxisbeispiele zum Bereich des multisensorischen Lernens (z.B. Schmecken und Riechen)

Im Internet sind unter www.daisy.at (Gänseblümchen mini) neben vielen Informationen zum Gesamtprojekt auch Informationen zu den multisensorischen Lernsequenzen abrufbar.

Die „Spaß- und Spielebox“ führt weiter zur Leitfigur SEM, der schlaun Ernährungsmaus, welche einen hohen Identifikationseffekt erzielt und die SchülerInnen auf allen vier Schulstufen der Volksschule begleitet.

3. und 4. Schulstufe: Die Unverbindliche Übung „Gesunde Ernährung“

„Gesunde Ernährung in der Grundschule“ wird im Rahmen der Unverbindlichen Übung Interessens- und Begabungsförderung angeboten und unterscheidet sich didaktisch und methodisch vom Fachunterricht „Ernährung und Haushalt“ in der Hauptschule.

Grundlage sind die ernährungsbezogenen Themen des Sachunterrichts in enger Beziehung zur Lebenswelt der Kinder.

Die Unverbindliche Übung „Gesunde Ernährung“ wird in der Steiermark von FachlehrerInnen für Ernährung und Haushalt

bzw. von VolksschullehrerInnen unterrichtet, die einschlägige Fortbildungsveranstaltungen besucht haben.

Das Pädagogische Institut des Bundes in der Steiermark hat dazu in den Jahren 1997 bis 1999 für interessierte VolksschullehrerInnen ein Seminar in 3 Modulen mit insgesamt 72 Stunden angeboten, welches sehr gut besucht war. Schwerpunkte der Ausbildung waren Gesunde Ernährung, Lebensmittelhygiene, Küchenpraxis und Fachdidaktik.

Aus Gründen der Sicherheit, des Raumbedarfes und aus pädagogischen Gründen wird der Unterricht in Schülergruppen von maximal 12 Schülern empfohlen.

Als sinnvolle Blockung der Unterrichtsstunden ist ein zweiwöchentlicher 2-Stundenblock zu sehen.

Für die Unverbindliche Übung können SchülerInnen mehrerer Klassen oder Schulstufen zusammengefasst werden.

Räumliche und hygienische Bedingungen unterliegen der Landesgesetzgebung.

Im Abstand von zwei Jahren veranstaltet die ArGe „GaV“ für die an der Unverbindlichen Übung „Gesunde Ernährung“ teilnehmenden SchülerInnen ein gesamtsteirisches Spaß- und Spielesfest.

In spielerischen Wettkämpfen stellen die Kinder ihr Ernährungswissen und ihre Geschicklichkeit unter Beweis. Die heimische Landwirtschaft stellt dazu immer wieder attraktive Preise zur Verfügung.

„Gänseblümchen auf Vogerlsalat“

Das Buch zur Unverbindlichen Übung „Gesunde Ernährung“ (3. und 4. Schst.)

Von SEM, der schlaun Ernährungsmaus erfahren Kinder, LehrerInnen und Eltern in Geschichten, Rätseln, Gedichten und Liedern Wissenswertes über Ernährung und Bewegung. Einfache Rezepte laden zu ersten Versuchen im Umgang mit Lebensmitteln ein.

Dieses 154 Seiten starke SchülerInnen-Elternbuch stellt den wichtigsten Arbeitsbehelf für die Unverbindliche Übung „Gesunde Ernährung“ dar und fördert die Zusammenarbeit von Schule und Elternhaus auf diesem Gebiet.

Die Begleitunterlagen für LehrerInnen beinhalten didaktische und organisatorische Hinweise zum Einsatz des Buches im Unterricht, ernährungswissenschaftliche Beiträge, Literaturtipps, Hinweise für räumliche und organisatorische Rahmenbedingungen, Spiele, Puzzles u.a.m.

Projekterfahrungen

Die im bisherigen Projektzeitraum gemachten Erfahrungen bestätigen, dass die Altersgruppe der 6- bis 10-jährigen eine der wichtigsten schulischen Zielgruppen für die Grundlegung von sensiblen Haltungen in Bezug auf Gesundheit und Ernährung darstellt:

Die SchülerInnen der 1. und 2. Schulstufe sind über multisensorische Zugänge für diese Themen besonders leicht zu sensibilisieren.

Über die Möglichkeit zur Identifikation mit Leitfiguren (wie z.B. SEM), über ganzheitliche didaktische Ansätze und spielerische Lernformen gelingt es auf dieser Altersstufe besonders gut, Gesundheit und Ernährung zu thematisieren. Dadurch werden grundlegende Voraussetzungen für eine erfolgreiche Gesundheits- und Ernährungsbildung auf den höheren Schulstufen gelegt.

Die Unverbindliche Übung „Gesunde Ernährung“ bietet auf der 3. und 4. Schulstufe gute Möglichkeiten, der „Handlungsbegierde“ der SchülerInnen in Form von praktischen Aktivitäten (erste „Erlebnisse im Umgang mit Lebensmitteln und deren Verarbeitung“) Rechnung zu tragen. Ernährung wird dabei nicht als theoretischer Wissensbereich sondern als zentraler Bestandteil des Lebens erfahren.

Geeignete Unterrichtsbehelfe sind eine wichtige Grundlage für die Durchführung der Unverbindlichen Übung „Gesunde Ernährung“ auf möglichst breiter Ebene. Rückmeldungen vieler LehrerInnen zeigen, dass darauf nicht verzichtet werden kann.

Die von der ArGe „GaV“ angebotenen didaktischen Hilfen haben bewirkt, dass „Gesunde Ernährung“ in der Steiermark die am häufigsten angebotene Unverbindliche Übung darstellt.

Der Einsatz des SchülerInnen-Elternbuches „Gänseblümchen

auf Vogerlsalat“ hat zu einer starken Elterneinbindung geführt. Diese erscheint in Hinblick auf die Anbahnung einer gesundheitsbewussten Grundhaltung als unverzichtbar.

Vielfach haben sich dadurch positive Veränderungen auf der Elternseite bei Frühstücksgewohnheiten und Schuljause gezeigt.

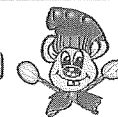
Bemerkenswert ist, dass die Unverbindlichen Übung „Gesunde Ernährung“ sehr stark auch von Eltern eingefordert wird.

An den Volksschulen mit der Unverbindlichen Übung „Gesunde Ernährung“ haben naturgemäß Gesundheitsthemen einen besonderen, sehr hohen Stellenwert. Dies zeigte sich an folgenden Merkmalen:

- Es stellten sich Verbesserungen im Bereich Schuljause und Pausengestaltung ein.
- Die LehrerInnenschaft entwickelte ein höheres Gesundheitsbewusstsein insofern, als:
- Gesundheit als wichtiger Bestandteil von Schulqualität gesehen wird und auch in Schulprogrammen eine wichtigere Rolle spielt.
- Interesse an Gesundheit wird auch durch die intensivere Teilnahme an fachspezifischer LehrerInnenfortbildung deutlich.
- Die Akzeptanz und Teilnahme an schulspezifischen Netzwerken wird verstärkt (z.B. GIVE, Netzwerk gesundheitsförnder Schulen, Gemeindeprojekte ...).
- Die Elternarbeit zu ernährungsspezifischen Themen im Rahmen von Elternabenden und Elternfortbildungen wird intensiviert.
- Die regionale Landwirtschaft wird in die schulischen Ernährungsprojekte eingebunden.

Als Fortführung des Schwerpunkts „Gesunde Ernährung in der Grundschule“ bieten immer mehr weiterführende Hauptschulen den Pflichtgegenstand „Ernährung und Haushalt“ bereits auf der 5. Schulstufe an. Dadurch können bereits erworbene Ressourcen hinsichtlich Ernährungswissen und -können der SchülerInnen optimal genutzt werden. Besonders bedeutsam ist die lineare Fortsetzung eines einschlägigen Unterrichtes jedoch im Hinblick auf die in der Volksschule erworbenen Einstellungen zu Ernährungsfragen.

Schinkenaufstrich



Für vier Personen brauchst du:

- 1/2 Becher Topfen (mager)
- 1/2 Becher Sauerrahm
- 10 dag Schinken
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Prise Salz und Pfeffer



Gib Topfen und Sauerrahm in eine Rührschüssel.



Schneide den Schinken in ganz kleine Würfel.



Wasche den Schnittlauch unter fließendem Wasser und schneide ihn in kleine Röllchen.



Würze mit einer Prise Salz und Pfeffer und verühre alle Zutaten.



Der Schinkenaufstrich auf einem Roggen- oder Mischbrot ist eine saftige Jause.



Je nach Jahreszeit kannst du auch frisches Gemüse dazu essen. Besonders gut schmecken Tomatenscheiben, Paprikastreifen oder auch Radieschen!

Eier

Familieninformation



Güteklassen A, B und C sagen über die Qualität der Eier nichts aus, denn es gelangen meist nur Eier der Güteklasse A, also frische Eier, in die Geschäfte. Die Eier werden entsprechend ihrem Gewicht klassifiziert: S, M, L, XL

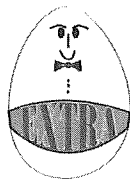


Auch der sattgelbe Dotter oder die braune Schale sind kein Qualitätsmerkmal. Die Dotterfarbe hängt vom Futter ab, und braune Eier stammen von einer bestimmten Hühnerrasse!

Ebensowenig sagen Bezeichnungen wie Frühstücksei, oder Nestei etwas über die Qualität des Eies aus. Manchmal wird die Haltungsmethode angegeben - Vorschrift ist es aber nicht.

Dabei wäre es sinnvoll, denn Hühner in der Freilandhaltung brauchen zum Beispiel keine Antibiotika oder Beruhigungsmittel, was der Qualität zugute kommt.

Das Legedatum kann man berechnen: vom Mindesthaltbarkeitsdatum 28 Tage abrechnen, so erhält man das Legedatum.



Besonders frische Eier werden unter der Bezeichnung EXTRA angeboten. Diese Aufschrift dürfen nur Eier tragen, die innerhalb von 7 Tagen nach dem Legen verkauft werden.

107
GÜTEKLASSEN
AUF
VOGELSALAT

Forderungen und Konsequenzen

Die Erkenntnis, dass eine erfolgreiche Gesundheits- und Ernährungsbildung bereits auf der 1. Schulstufe einzusetzen hat, führt zwangsläufig zur Forderung nach entsprechenden Konsequenzen:

- Einführung einer durch alle Schulstufen gehenden Unterrichtsstunde zur Gesundheitsbildung mit einem möglichen Schwerpunkt „Gesunde Ernährung“. Dies bedeutet keineswegs, dass die Stundentafel der SchülerInnen dadurch um eine Stunde erhöht werden müsste. Viel mehr geht es um eine inhaltliche Bündelung, durch die der Bedeutsamkeit des Themas Rechnung getragen werden soll.
- Im Zusammenhang damit stehen:
 - an der AHS die Einführung des Pflichtgegenstandes „Ernährung und Haushalt“ ab der 5. Schulstufe,
 - an der HS die generelle Vorverlegung von Ernährung und Haushalt auf die 5. Schulstufe mit weiterführenden Angeboten bis zur 8. Schulstufe.
- Maßnahmen im Bereich der LehrerInnenaus- und -weiterbildung durch:
 - Zusatzqualifikationen für VolksschullehrerInnen, SchulleiterInnenfortbildungen auf dem Gebiet der Schulentwicklung und Schulprogrammarbeit.
- Bildungsangebote für Eltern,
- eine ausreichende Dotierung mit den für diesen wichtigen Bereich notwendigen Unterrichtsstunden, welche über die Stellenpläne und durch schulautonome Konzepte sicherzustellen ist.

Die Rätsel der Kochkunst

Hervé This-Benckhard: Rätsel der Kochkunst. Naturwissenschaftlich erklärt. Springer Verlag, Berlin 1996, Preis: ca. Euro 47,-

„Wenn Sie die allgemeinen Phänomene hinter den Rezepten kennen – die Prinzipien des Bratens, Dämpfens, Schmorens etc.– dann können Sie auch Ihre eigenen Kreationen erfinden. Denn schon mit wenig Wissen lässt sich in der Küche Neues kreieren“.¹

Hervé This-Benckhard ist Molekulargastronom und als Dozent am Collège de France, Paris, an einer sehr renommierten Adresse der französischen Wissenschaft tätig. Zur Physik und Chemie des Kochens kam Hervé This-Benckhard über den Weg von Versuchen und Irrtümern bei der Herstellung von Soufflé. Die Kunst des Kochens lernte er nach eigenen Aussagen von seiner Mutter.

Die Ausgangssituation und Motivation dieses Buch zu schreiben war offensichtlich eine Herausforderung, die sich aus der nachfolgenden Erkenntnis ergibt: Wer kocht lässt sich selten auf wissenschaftliche Fragestellungen ein!

Durch Nachkochen und Analysieren von Rezepten versuchte er auf die Geheimnisse in der richtigen Zubereitung und deren physikalische und chemische Erklärungen zu stoßen. So hat er unter anderem die ideale Temperatur zum Kochen von weichen Eiern ermittelt (69 °C) – da wird das Eiweiß nicht zäh, der Dotter aber gerade richtig fest. Erforscht wird auch die ideale Zubereitung eines Spiegeleies.

Aber nicht nur die Niederungen der Kochkunst werden in diesem spannenden Buch bearbeitet, auch die Geheimnisse von eher gehobenen Gerichten wird entschlüsselt. So z.B. wird genau

1 Hervé This-Benckhard: zitiert in: heureka, das Wissenschaftsmagazin im Falter, Heft 5/01, S. 9

erläutert, wie ein Truthahn gebraten wird. Dabei wird darauf eingegangen, was im Muskelfleisch bei welchen Temperaturen und warum passiert. Das Ficksche Gesetz² wird erklärt und gleich auch in die Praxis umgesetzt.

Dem Autor gelingt es hervorragend, sowohl Experten/innen als auch jene Menschen, die am Beginn einer Küchenkarriere stehen, anzusprechen. Zum einen liegt das daran, dass die verwendete Sprache, obwohl wissenschaftlich, literarische Qualität hat, und zum anderen ist es der ganzheitliche Ansatz an die Themen heranzugehen, die Lust am Lesen machen. Fragen der Geschmacksentwicklung und Geschmacksempfindung werden ebenso angesprochen wie technische Fragen des Küchenequipments.

Der von Hervé This-Benckhard gewählte Anspruch, die Wissenschaft als Werkzeug für eine gute Küche zu nutzen, wird konsequent eingehalten. Immer steht auch das Essvergnügen im Vordergrund.

Am Ende des Buches findet sich noch ein Glossar, das alle wesentlichen ernährungsphysiologischen, physikalischen und chemischen Begriffe, die mit Ernähren im Zusammenhang stehen, erklärt. Dieses Glossar kann ganz wesentlich dazu beitragen, die Fachsprache zu verbessern bzw. zu erweitern. Vor allem im Hinblick auf fächerübergreifenden Unterricht kann dies eine wesentliche Hilfe sein.

„Es ist absurd, dass wir über die Temperatur im Zentrum der Sonne mehr wissen als über jene im Inneren eines Soufflés“ bemängelte ein Kollege von This-Benckhard, Nicholas Kurti aus Oxford in einem Aufsatz „The Physicist in the Kitchen“.³ Dem können wir nur zustimmen und hoffen, dass noch mehrere Bücher dieses Autors helfen, die Küchengeheimnisse zu entschlüsseln.

Maria Schuh

2 Das Ficksche Gesetz besagt, dass die Zeit in der ein Fleischstück in der Mitte eine gegebene Temperatur erreicht, umgekehrt proportional dem Quadrat seines Durchmessers ist.

3 heureka, das Wissenschaftsmagazin im Falter, Heft 5/01, S. 10

Rosemarie Zehetgruber

Glossar – Neue Ausdrücke am Lebensmittelmarkt

Probiotika

Der Ausdruck ist ein Kunstname, der sich aus dem Griechischen kommt (pro = für, bios = Leben), also „fürs Leben“ bedeutet. Probiotische Lebensmittel enthalten lebende Mikroorganismen deren gesundheitsfördernde Wirkung durch Beeinflussung der Darmflora nachgesagt werden.

Natürliches Vorkommen: Sauermilch, Joghurt, Buttermilch

Pre(Prä-)biotika

ist der Sammelbegriff für Lebensmittel, die nicht verdauliche Inhaltsstoffe (z.B. Inulin, Oligofruktose etc.) enthalten, die das Wachstum und die Aktivität von Darmbakterien stimulieren sollen. Natürliches Vorkommen: Lauch, Spargel, Schwarzwurzel, Topinambur, Zwiebel, Soja u.v.m.

Synbiotika

enthalten sowohl lebende Mikroorganismen, die gesundheitsfördernd sein sollen, als auch nicht verdauliche Zutaten, die Bakterien im Darm stimulieren sollen.

Antioxidantien

Dienen der Neutralisation von „Freien Radikalen“. Die bekanntesten Antioxidantien sind die Vitamine C, E, Carotinoide und Flavonoide.

Natürliches Vorkommen: Obst, Gemüse, kaltgepresste Pflanzenöle

Freie Radikale

sind chemische Verbindungen, die bei Stress und verschiedenen Stoffwechselforgängen im Körper gebildet werden und auch durch Rauchen, zu lange Sonnenbäder, verschmutzte Luft, Medikamente etc. in den Körper gelangen können. Sie heißen freie Ra-

dikale, weil ihre chemische Struktur eine freie Bindungsstelle (ein freies Elektron) offen lässt – sozusagen ein aggressiver Arm der nach allem greift, was er erwischen kann. Sie können so Zellwände zerstören und in weiterer Folge Arteriosklerose, Grauen Star, Asthma, Gelenkerkrankungen, eine Schwächung des Immunsystems und Krebs nach sich ziehen. Antioxidativ wirkende Stoffe in Lebensmitteln heben ihre Wirkung auf.

Omega-3 Fettsäuren

Sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit entzündungshemmender Wirkung. Sie gelten als Schutzfaktor vor koronaren Herzerkrankungen.

Natürliches Vorkommen: Seefisch, Nüsse, Nuss-, Raps-, Sojaöl, Leinsamen

Beta-Glucane

sind lösliche Ballaststoffe mit cholesterinsenkender Wirkung.

Natürliches Vorkommen: Hafer, Gerste

Funktionelle Lebensmittel

sollen über ihre ernährungsphysiologische Bedeutung hinaus noch über einen „added value“, also einen Zusatznutzen, verfügen. Der Begriff „Funktionelle Lebensmittel“ oder „Functional Food“ ist nicht eindeutig definiert. Synonyme sind „Designer Food“, „Pharmafoods“, „Nutraceuticals“, oder auch „Agromedical Foods“.

In **Europa** werden Lebensmittel üblicherweise dann als funktionell bezeichnet, wenn sie zusätzlich zu ihrem ernährungsphysiologischen Wert auch einen positiven Einfluss auf die Gesundheit eines Individuums, dessen physische Leistungsfähigkeit oder dessen Gemütszustand ausüben. Dieser Definition zu Folge ist es egal, ob das Lebensmittel verarbeitet oder unbehandelt ist.¹

Japan, das Ursprungsland funktioneller Lebensmittel, ist das bislang einzige Land, das den Begriff „Functional Food“ gesetz-

1 Groeneveld, M.: Funktionelle Lebensmittel: Definitionen und lebensmittelrechtliche Situation, pp. 156-161. In Ernährungsumschau 5, 45. Jg., Frankfurt, 1998

lich regelt: Als verarbeitetes Lebensmittel mit Zutaten, die in Ergänzung zu den ernährungsphysiologischen Eigenschaften spezifische Körperfunktionen anregen. Die Wirkstoffe müssen natürlichen Ursprungs sein.²

Auch in den USA sind funktionelle Lebensmittel auf jeden Fall verarbeitete Lebensmittel, bei denen die Konzentrationen von einem oder mehreren Inhaltsstoffen verändert wurde, um ihren Beitrag zu einer gesunden Kost zu verbessern. Im Gegensatz zu Japan dürfen die Wirkstoffe auch synthetisch hergestellt sein.³

Supplemente

Tabletten, Kapseln, Puder oder andere Zusätze, die zur Nahrungsergänzung eingenommen werden.

Lebensmittel-Zusatzstoffe

Werden den Lebensmitteln bei der Verarbeitung zugesetzt, um ihre Beschaffenheit oder Eigenschaften wie die Haltbarkeit, Farbe, Stabilität etc. zu beeinflussen. Sie sind erst seit der industriellen Herstellung von Lebensmitteln gebräuchlich. Es handelt sich dabei um isolierte, chemisch genau definierte Substanzen. Sie werden in Klassen eingeteilt: Farbstoffe, Konservierungsmittel, Aromastoffe, Emulgatoren etc.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Im englischen Sprachraum auch als „phytochemicals“ bezeichnet, umfassen sie ca. 30.000 verschiedene Substanzen, die in Pflanzen v.a. als Duft-, Aroma- und Farbstoffe vorkommen und gesundheitsfördernde Wirkungen haben können: Sie stärken u.a. das Immunsystem, wehren Zellveränderungen ab, regulieren den Blutdruck, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel und fördern die Verdauung.

2 Ichikawa, T.: Functional Foods in Japan, pp. 453-467. In Goldberg, I. (Ed.): Functional foods – Designer foods, Pharmafoods, Nutraceuticals, New York, 1994

3 Zit. nach Groeneveld, M., 1998, aaO.

Beispiele für sekundäre Pflanzenstoffe:

Carotinoide

Zur Familie der Carotinoide gehören rund 600 Substanzen. Am bekanntesten ist das Beta-Carotin, die Vorstufe zu Vitamin A. Carotine sind vielseitig. Sie wirken als Antioxidantien, stimulieren die Immunabwehr, können die Haut vor den gefährlichen UV-Strahlen schützen und sie beugen vielen Krebsarten vor.

Natürliches Vorkommen: Carotinoide sind als Farbstoffe in allen leuchtend gelben bis orangeroten Pflanzen, wie Karotten, Marillen, Paprika, Kürbis, Melonen, Kirschen oder Paradeiser enthalten. Auch grünes Blattgemüse wie Kohl, Spinat, Mangold, Brunnenkresse, Blatt- und Vogelsalat oder Kräuter speichern Carotinoide.

Lycopin – der rote Farbstoff der Paradeiser, gilt als besonderer Schutzfaktor für Prostata-, Magen- und Lungenkrebs.

Polyphenole

In der Natur gibt es rund 10 000 Polyphenole. Früher nannte man sie oft Gerbstoffe. Phenolsäuren wirken als Antioxidantien, sie können Entzündungen hemmen und beugen Krebs vor. Flavonoide sind verbreitete Farbstoffe. Sie schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hemmen Entzündungen, regulieren die Blutgerinnung, stimulieren das Immunsystem und beugen Krebs vor.

Natürliches Vorkommen: in nahezu allen Obst- und Gemüsearten, besonders in Beeren, Trauben, Äpfeln, Zwetschken, Rot- und Weißkraut, Kohl. Phenolsäuren und Flavonoide liegen vor allem in den Randschichten. Das Schälen verringert den Phenolgehalt.

Glucosinolate

hemmen Bakterien im Wachstum, helfen bei der Abwehr von Infektionskrankheiten und werden gegen Magengeschwüre und Dickdarmkrebs eingesetzt.

Natürliches Vorkommen: Kren, Radieschen, Rettich, Kressen, allen Kohlarten, z.B. Brokkoli

Sulfide

fördern die Verdauung, wirken als Antioxidantien, verdünnen das Blut und stärken das Immunsystem. Außerdem hemmen sie

Ablagerungen von Cholesterin in den Blutgefäßen – kurz: sie beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Natürliches Vorkommen: Zwiebeln, Schalotten, Knoblauch, Bärlauch, Porree. In Gegenden, wo häufig Zwiebel gegessen wird, liegt die Magenkrebsrate um etwa 50% unter dem Durchschnitt.

Phytosterine

wirken krebsvorbeugend und senken den Cholesterinspiegel.

Natürliches Vorkommen: vor allem in fettreichen Pflanzenteilen – in Kernen, Keimen und Nüssen.

Isothiozyanate

verleihen allen Kohlgewächsen und scharfschmeckenden Pflanzen wie Kresse, Rettich und Senf ihr typisches Aroma. Sie wirken krebsvorbeugend und zusätzlich antimikrobiell, vor allem bei Harnwegsinfektionen.

Projektdokumentationen, Informationsstellen Unterrichtsmaterialien, Zeitschriften

Schulprojekte

Thema: Gesunde Schuljause

www.bioclub.at/steiermark/tippe.htm

Unterrichtsplanung für Ernährung und Haushalt

Hauptschule Schopenhauerstraße 79, 1180 Wien

(Kontakt: Helene Jaming)

[www.schulen.wien/at/ice\(schulent/themenz8/hw8.pdf](http://www.schulen.wien/at/ice(schulent/themenz8/hw8.pdf)

Projekt: Internationaler Essensvergleich

durchgeführt von einer 4. HS-Klasse der HS Birk

www.blackboard.at/schulen/hsbirk/essgewohnheiten_d_inhalt.htm

Schulprojekt-Schulbuffet

HAK Mattersburg

www.hak-mattersburg.at

Gesunde Ernährung in der Grundschule

www.daisy.at

Österreichisches Netzwerk „Gesundheitsfördernde Schulen“

www.gesunde-schule.at/home_1.htm

Beratungstellen

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsberatung

Waaggasse 11, 1040 Wien

GIVE stellt Materialien, Literatur, Videos etc. und Projektraster für Ernährungsprojekte zur Verfügung

www.give.or.at

Verband der Ernährungswissenschaftler Österreich

Geschäftsstelle: Eggendorfergasse 6, 2353 Guntramsdorf

Tel.: 02236/54820

eMail: veoe@veoe.org

www.veoe.org

Ökobüro

Volksgartenstraße 1, 1010 Wien,

Koordinationsstelle der österreichischen Umweltorganisationen

Tel.: 01/524 93 77

eMail: office@oekobuero.at

www.oekobuero.at

„die umweltberatung“**Verband österreichischer Umweltberatungsstellen**

Hietzinger Kai 5/7, 1130 Wien

Tel.: 01/688 77 68/12

Service Hotline: 01/803 32 32

eMail: service@umweltberatung

www.umweltberatung.at

„die umweltberatung“ NÖ Mitte

Hotline: 02742/71829

Schießstattring 34 bzw.

Wiener Straße 54/A/II, 3109 St. Pölten

Tel.: 02742/74341

„die umweltberatung“ Mostviertel

Amstetten, Tel.: 07472/61486

Pöchlarn, Tel.: 02757/8520

„die umweltberatung“ NÖ Süd

Wr. Neustadt, Tel.: 02622/26950

Mödling, Tel.: 02236/860664

„die umweltberatung“ Waldviertel

Zwettl, Tel.: 02822/53769

„die umweltberatung“ Weinviertel

Hollabrunn, Tel.: 0952/4344

Orth/Donau, Tel.: 02212/29490

Greenpeace International

www.greenpeace.org

BAOBAB

1090 Wien, Berggasse 7

Entwicklungspolitische Bildungs- und Schulstelle. Tipps Materialien & Medien (Broschüren, Bücher, Videos, Filme) zum globalen

Lernen, zu Ökologie, zur Nachhaltigkeit – auch zur Ernährung

www.globaleducation.at

eMail: baobab@magnet.at

Südwind-Agenturen, Regionalstellen

Workshops, Vorträge, Unterrichtshilfen

Wien

Laudongasse 40, 1080 Wien

Tel.: 01/405 55 15

eMail: suedwind.agentur@oneworld.at

NÖ-Süd

Bahngasse 46, 2700 Wiener Neustadt

Tel.: 02622/24832

eMail: suedwind.noesued@oneworld.at

NÖ-West (Kontakt: Gertrude Klaffenböck)

Schreinerergasse 171, 3100 St. Pölten

02742/35 20 45

eMail: suedwind.noewest@oneworld.at

Vorarlberg

Radetzkystraße 3, 6850 Dornbirn

Tel.: 05572/29752

eMail: suedwind.vbg@oneworld.at

Tirol

Angerzellgasse 4, 6020 Innsbruck

Tel.: 0512/58 24 18

eMail: suedwind.tirol@oneworld.at

Steiermark – Verein für Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit zu Entwicklungsfragen

Jakominiplatz 18/II, 8020 Graz

Tel.: 0316/82 11 37

eMail: suedwind.stmk@aon.at

Entwicklungspolitik – Verein für entwicklungspolitische Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit, Salzburg

Kaserngasse 4, 5020 Salzburg

Tel.: 0662/82 78 13

eMail: suedwind.salzburg@utanet.at

Oberösterreich

Bismarckstraße 16/1, 4020 Linz

Tel.: 0732/79 56 64

eMail: suedwind.ooe@oneworld

ÖIE Kärnten, Bündnis für eine Welt

Rathausgasse 2, 9500 Klagenfurt

04242/24 617

eMail: buendnis.oeio-bildung@aon.at

Ausstellung: Essen fressen Erde auf!

Ausstellung über die Zusammenhänge zwischen unserem Essverhalten und der Art, wie Landwirtschaft heute weltweit betrieben wird.

Südwind-Buchwelt

Schwarzspanierstraße 15, 1090 Wien

Tel.: 01/405 44 34

eMail: buchwelt@suedwind.at

versand@suedwind.at

www.suedwind.at

Forum Umweltbildung Wien

Alser Straße 21, 1080 Wien

Tel.: 01/402 47 77

umweltbildung.at

eMail: forum@umweltbildung.at

Forum Umweltbildung Salzburg

Hellbrunnerstraße 34, 5020 Salzburg

umweltbildung.at

eMail: forum.salzburg@umweltbildung.at

Kammern für Arbeiter und Angestellte

Kostenlose Broschüren zu Lebensmittelqualität und Lebensmittelkennzeichnung

Weitere Internetadressen

European Network of Health Promoting Schools

WHO Regional Office for Europe (Vivian Barnekow Rasmussen)
Scherfigsvej 8

DK 2100 Copenhagen, Denmark

„Healthy eating for young people in Europe“ – A school based nutrition education guide – Eine Arbeitsmappe für eine demokratisch orientierte Gesundheitsbildung im Rahmen der Ernährung in der Schule

eMail: vbr@who.dk

Der Informationsserver www.gesundesleben.at

ist eine Gemeinschaftsproduktion von Fonds Gesundes Österreich und Bohmann Verlag

Medieninhaber & Herausgeber: Fonds Gesundes Österreich,
Mariahilfer Straße 176, 1150 Wien

Tel.: 01/895 0 400-11

Verleger, Konzeption, Redaktion: Bohmann Druck- und Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Leberstraße 122, 1110 Wien

www.gesundesleben.at oder auch: www.fgoe.org

Informationsportale zum ökologischen Landbau:

www.bio-landbau.info

www.oekolandbau.de

Die **Stiftung Ökologischer Landbau** informiert umfassend über Aktuelles, Trends und Hintergründe rund um Bio:

www.soel.de

Das VerbraucherInnenschutzportal des AID

(Agrardokumentation und -information) und der ZADI (Zentralstelle für Agrardokumentation und -information)

bringen alles über Lebensmittel vom Acker bis zum Teller.

AID:

Friedrich-Ebert-Straße 3, 53177 Bonn

www.aid.de; eMail: aid@aid.de

ZADI:

Villichgasse 17, 53177 Bonn

www.zadi.de

eMail: zadi@zadi.de; www.was-wir-essen.de

Die Informationsseite der **Krebshilfe Österreich** widmet sich besonders in vier Schwerpunkten der Prävention und der Früherkennung von Krebs: Informationen zur Gesunden Ernährung, zum Nichtrauchen, zur Melanom-Prävention und der gynäkologische Prävention.

www.krebshilfe.net/kampagnen/content.htm

NCEF – National Clearinghouse for Educational Facilities

Zugang zu umfangreichen Links zum Thema Ernährung und Schule in den USA bietet die Site des NCEF – National Clearinghouse for Educational Facilities über die Resource Lists: Food Service Facilities:

„NCEF's resource list of links, books, and journal articles on food service facility planning, design, and finance, including discussions of sanitation and equipment appropriate for K-12 school and college buildings“.

www.edfacilities.org/rl/food_service.cfm

Zeitschriften**GID – Gen-ethischer Informationsdienst**

www.gen-ethisches-netzwerk.de

EU.L.E.N-Spiegel – Ernährung online – wissenschaftlich fundiert, leicht verständlich, quer gedacht

Homepage des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E.)

Treffauerstraße 30, 81373 München

www.das-eule.de/index.html

Ernährung heute

Aktuelle Informationen und Nachrichten für Meinungsbildner/innen in Ernährungswirtschaft und Ernährungswissenschaft
Zu bestellen unter www.forum.ernaehrung.at

Netzwerkzeitung „oekolog“ – forum umweltbildung

www.oekolog.at/netzwerk/grundinfos/nwz/nwz_02_00.pdf

Arbeitsmaterialien

Unter der Adresse

www.umweltberatung.at/themen/umweltpädagogik/angebotUPAED.pdf

gibt es diverse „pdf. files“ zu folgenden Themen und Workshops verschiedener Beratungsstellen:

- **Erd & Herdgeschichten** – eine zu verleihende Ausstellung der „ARGE Biolandbau“, Wickenburggasse 14, 1080 Wien, 01/403 70 50
- **Erd & Herdgeschichten**, Medienkoffer, Hefte für SchülerInnen, LehrerInnen und Aktionsmappe
- **Isodrinks, Powerfood & Co., Functional Food**, Unterlagen für ein 2 Stunden Workshop
- **Fit essen – Einkaufsregale**, Unterlagen für ein 2 Stunden Workshop
- **Trennkost, Vegetarier, Bio-Freak**, Unterlagen für ein Workshop
- **Die ganze Welt im Supermarkt**, Lebensmitteltransport, Unterlagen für ein Workshop
- **Mehr als ein Butterbrot – Jause**, Unterlagen für ein Workshop
- **Pausenbrot – ökologisches Schulbuffet**, Unterlagen für ein Workshop
- **Medienkoffer „Essen & Trinken“** (beinhaltet Dias bis Düfte) der „Umweltberatung“, (Kontakt: Barbara Sorger) Schießstätt-ring 25, 3100 St. Pölten, 02742/71829,
eMail: niederoesterreich@umweltberatung.at

Weitere Informationen und Materialien

Ernährungshotline des Fonds Gesundes Österreich

Tel.: 0810/810227

Netzwerk Ernährung vermittelt Kontakte zu Institutionen

Tel.: 01/4277-54912

AID: Auswertungs- und Infodienst

Folienmappen, Unterrichtshilfen, Videos, Posters zu Ernährungs- und Konsumententhemen. Übersichtskatalog vorhanden.

Bestellung für Österreich und Südtirol:

ÖAV, Achauerstraße 49a, 2335 Leopoldsdorf,

Tel.: 02235/404-0;

eMail: buch@agrarverlag.at

AutorInnen

Ursula Buchner, Lehrerin für den Fachbereich „Ernährung und Haushalt“ an der Pädagogischen Akademie des Bundes in Salzburg

Singola Eder, Fachlehrerin für Ernährung und Haushalt an der Evangelischen Hauptschule in Salzburg

Gertrude Klaffenböck, Mitarbeiterin der Südwind-Regionalstelle Niederösterreich West, St. Pölten

Gabriela Moser-Ensthaler, AHS-Lehrerin, Abgeordnete der Grünen zum Nationalrat

Barbara Methfessel, Professorin am Institut für Alltags- und Bewegungskultur, Abt. Ernährungs- und Haushaltswissenschaft an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg

Eva Petrik, Mittelstufenlehrerin an einem Wiener Schulzentrum, HS-Gassergasse

Gertraud Reisinger, Fachinspektorin für Werken, Ernährung und Haushalt an Pflichtschulen im Landesschulrat Steiermark

Maria Schuh, Lehrerin für den Fachbereich „Ernährung und Haushalt“ an der Pädagogischen Akademie des Bundes in Wien

Josef Seiter, Lehrer an der Pädagogischen Akademie des Bundes in Wien

Michael Sertl, Lehrer an der Pädagogischen Akademie des Bundes in Wien

Hannes Spitalsky, Geschäftsführer des Vereins für Konsumenteninformation, Wien

Gabi Sprickler-Falschlunger, Ärztin für Allgemeinmedizin, ÖÄK-Diplom für Ernährung, Dornbirn

Brigitte Traxl, Sonderpädagogin an der Evangelischen Hauptschule in Salzburg

Rosemarie Zehetgruber, Ernährungswissenschaftlerin, Mitarbeiterin der „umweltberatung“ Niederösterreich-Mitte, St. Pölten