

„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget – Gemeinsam Ernährung begegnen“

Verbundprojekt der Verbraucherzentralen mit der EU-Universität Flensburg
Laufzeit: 5/2024 - 5/2027

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



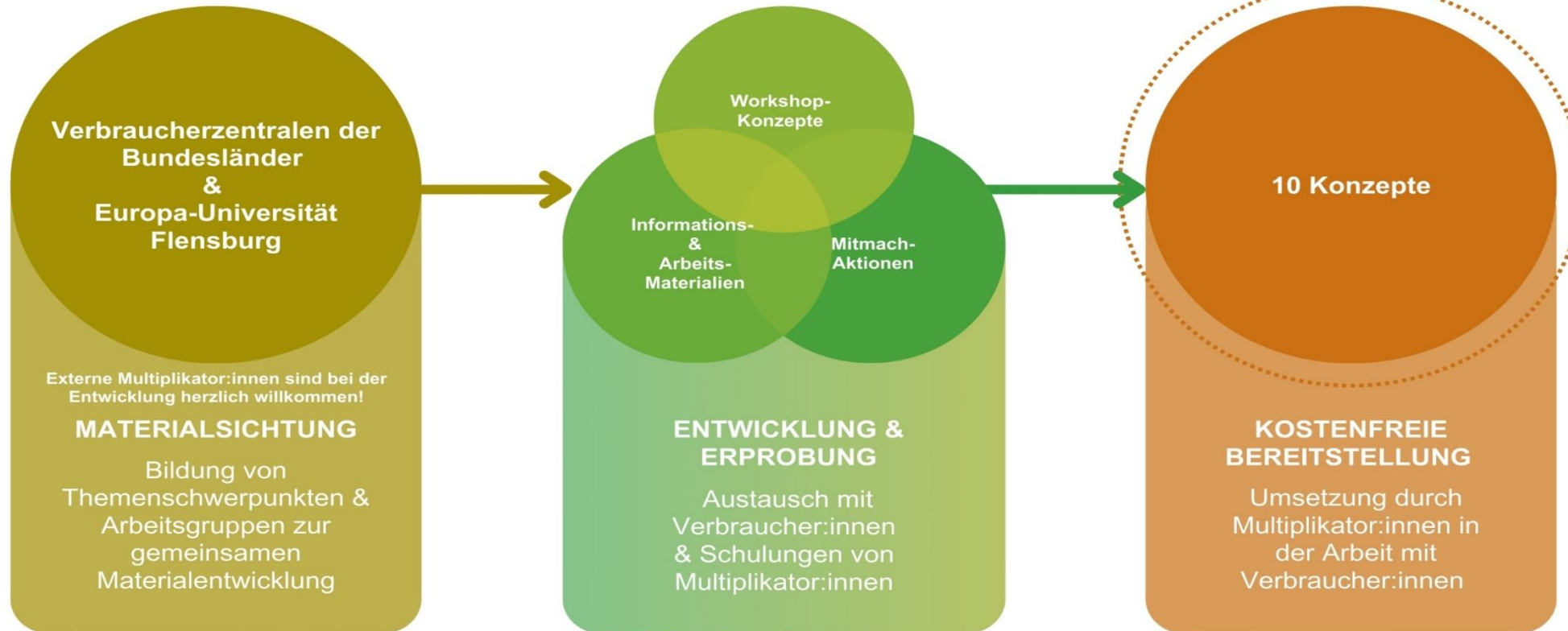
Ziele des Projektes

- Stärkere Verbreitung und Bewusstmachung des Themas Ernährung durch Mitmachaktionen und Infostände bei Stadtteilstesten, Aktionen in den Quartieren bundesweit.
- Förderung der Ernährungskompetenz in der individuellen Beratung von Verbraucher:innen oder in der Arbeit mit Verbraucher:innen in bestehenden Gruppen.



Bereitstellung von niedrigschwelligen Konzepten und Materialien, die schnell und unkompliziert umgesetzt werden können.

Vorgehen



Projektanlass

Preisentwicklung



Folgen

für Haushalte mit geringem Einkommen

Haushalte mit geringem Einkommen besonders stark belastet. ¹

- 16,9% der Bevölkerung (14 Millionen Menschen) armutsgefährdet 2021 ²
- 20 % Kinder und Jugendliche, 25 % junge Erwachsene. ³



Das Risiko für Ernährungsarmut in dieser Bevölkerungsgruppe steigt.

Bei rund drei Millionen Menschen kommt es durch individuelle Faktoren wie mangelndes Wissen und Ernährungskompetenzen zusätzlich zu den geringen finanziellen Möglichkeiten zu **Ernährungsarmut** ⁴

¹ Statistisches Bundesamt (2022), Struktur Konsumausgaben privater Haushalte nach dem monatlichen Haushaltsnettoeinkommen 2021

² Der Paritätische Gesamtverband (2023). *Armutsbericht 2022 (aktualisiert)* / Hans-Böckler-Stiftung, IMK (2023). Inflationmonitor März 2023.

³ Bertelsmann Stiftung (2023). *Kinder- und Jugendarmut in Deutschland*

⁴ FAO, IFAD, UNICEF, WFP, & WHO (2022). *The State of Food Security and Nutrition in the World* / WBAE beim BMEL (2023). *Ernährungsarmut unter Pandemiebedingungen*. Stellungnahme

Entstehung von Ernährungsarmut

Was ist Ernährungsarmut?

Materielle Ernährungsarmut

Eine gesunde Ernährung ist aufgrund fehlender finanzieller Mittel und Wissen nicht möglich und kann zur Mangelernährung führen.

Soziale Ernährungsarmut

Gemeinsames Essen gehen oder Einladungen aussprechen ist aufgrund von Geldmangel nicht möglich. Was sich indirekt wieder auf die psychische Gesundheit auswirkt.

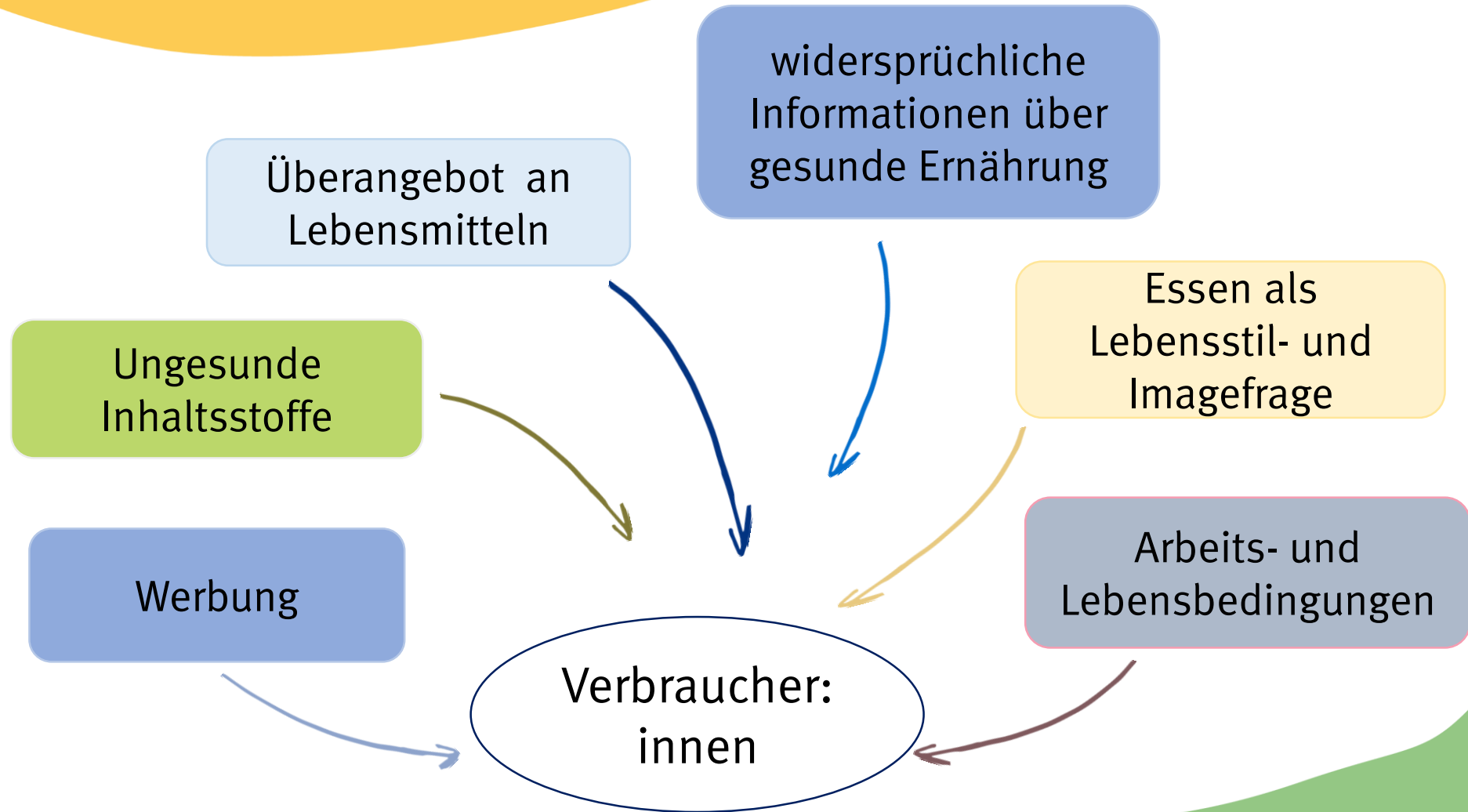
Gesunde Ernährung auch bei geringem Einkommen?

- Nicht alle Menschen, die ein niedriges Einkommen haben, leiden unter Ernährungsarmut
- „Günstige“ Lebensmittel nicht *per se* ungesund

→ **Aber:**

Um sich mit wenig Geld gesund zu ernähren, braucht man in einer komplexen Ernährungsumgebung viele **Kenntnisse und Kompetenzen.**

Ernährungsalltag



Allgemeine Tendenzen

- Vielen fehlt es an physischen, psychischen und sozialen Ressourcen, um sich ausreichend um sich selbst zu kümmern.
- Insgesamt wird seltener, einfacher und weniger zeitintensiv gekocht.
- Der Konsum von Convenience-Food steigt.
- Mangelndes Wissen und Kochkenntnisse steigern die Abhängigkeit von äußeren Einflüssen.

Folgen bei geringem Haushaltseinkommen

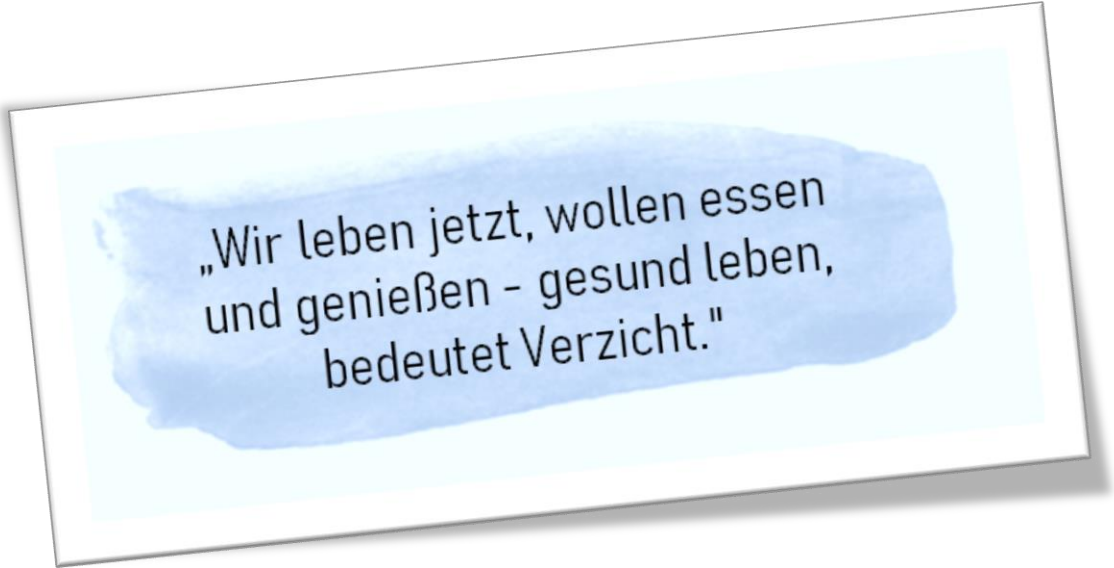
- Die Nahrungsmittelauswahl wird auf **günstige, sättigende Lebensmittel** reduziert.
- **Lebensmittel mit hohem Fett-, Stärke- und Zuckeranteil** werden bevorzugt.
- Frisches **Gemüse und Obst** sowie mageres Fleisch werden **seltener konsumiert**.
- **Häufiger** Gemüse in Dosen und preisgünstige Wurst- und Fleischwaren.



Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen und negative Auswirkungen auf die Gesundheit

Gefahr der Verfestigung

- Je länger Menschen in Armut leben, umso stärker wirken Gewohnheiten und Routinen.
- Das Interesse an Informationen zu gesunder Ernährung und Gesundheit nimmt ab.



„Wir leben jetzt, wollen essen und genießen - gesund leben, bedeutet Verzicht.“

Umfrage?

Was würde Sie motivieren,
sich gesund und nachhaltig
zu ernähren?



Aktivitäten im Bundesprojekt

Menschen in prekären Lebensverhältnissen sagen:

"Frisches Obst und Gemüse ist
zu teuer, man kann es nicht lagern."

„Wir kennen die Risiken der Zukunft,
aber wir wollen Vorteile jetzt.“

„Gesundes Essen ist Luxus –
Menge und Sattwerden zählen.“

„Ich kaufe, was billig ist
und wo viel drin ist.“

Ihre Erfahrungen...



Haben Sie bereits Erfahrungen mit Bildungsangeboten zum Thema Ernährung?

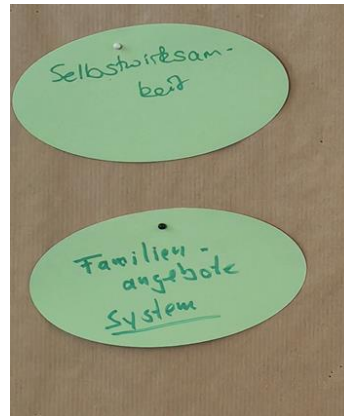
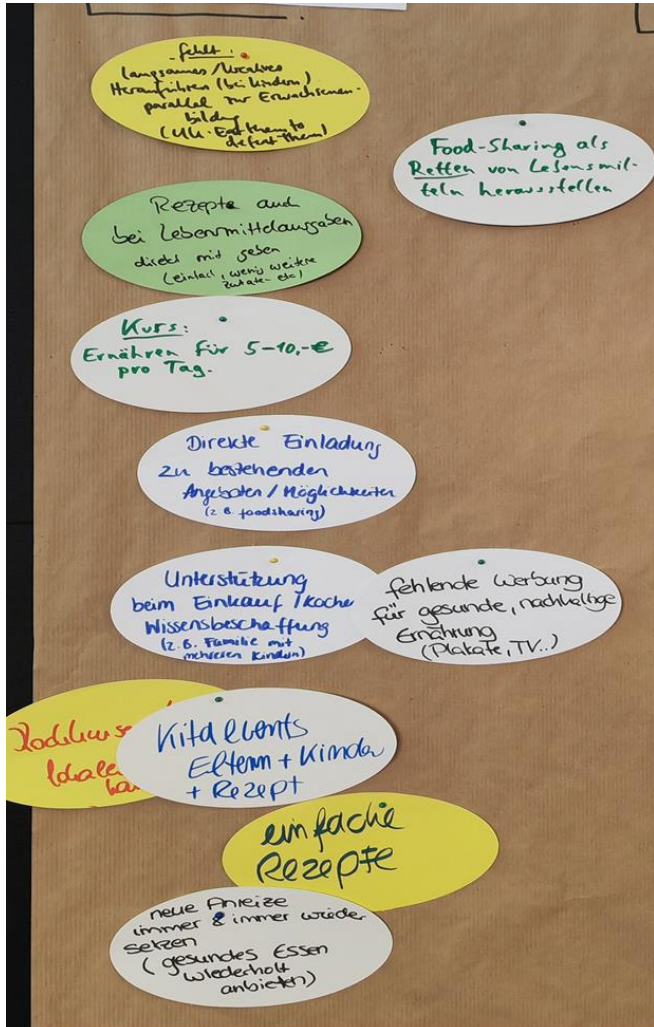


Was braucht die Zielgruppe?



Gesund und nachhaltig ernähren:
Welche Hemmnisse? Welche Benefits?

Welche Angebote fehlen?



Hemmende Faktoren

Motivierende Faktoren

hemmend:
neue Geschmäcker
(Milchprodukte) etc.
(ungesund → wird es von
Kindern) gegessen?

Elternratschaft
- Zeit
- viele ja/
- schlecht nein

fehlende Planung
Zeit - Zubereitung
- Einkauf

hohes Alter
festgefahrene
Strukturen

nicht auf
gewohnte Geschmäcker
verzichten wollen
(fehlende Einsicht)

"Märkten" über
Essen

Akzeptanz
gut vs. böse

Umfeld

fehlende
mentale
Ressourcen

Zeit

Influencer:innen/
social media
→ Vorurteile gegenüber
-VEGAN

Bei Jugendlichen:
Negative Einflüsse durch
die "Peer-Group"
(negative Konnotation von
"Nachhaltigkeit")

günstige
unverarbeitete
Lebensmittel

Zusammen
einkaufen

Anreiz:
kostenloser Kochkurs,
Essen wird im An-
schluss gegessen

Food-Sharing als
Retten von Lebensmit-
teln herausstellen

Miteinander/
Gemeinschaft

Gesundheit +
Entscheidung
Kinder

Ansatzpunkt Esskultur?



Ziel:
Förderung von Ernährungskompetenz als
Basis für einen gesunden Alltag schaffen

Selbstbestimmt essen

Einflüsse auf den eigenen
Ernährungsalltag kennen

Eigene Bedürfnisse kennen
(ernährungsphysiologisch)

Wissen und Verständnis darüber,
dass Ernährung Einfluss auf die
Gesundheit hat

Ernährungsalltag (Speiseplan) auf
eigene Bedürfnisse zugeschnitten
gestalten

Kenntnisse zur
Qualitätsbeurteilung von
Lebensmitteln

Gesundheitsförderliche Auswahl
von Lebensmitteln im Rahmen des
Haushaltsbudgets

Verantwortungsvoll essen

Ernährung hat Einfluss auf die
Umwelt

Wissen über Erzeugung, Transport,
Verarbeitung und Entsorgung von
Lebensmitteln

Zusammenstellung des Speiseplans
unter Nachhaltigkeitsaspekten von
Lebensmitteln

Nachhaltigkeitsgesichtspunkte beim
Einkauf kennen und berücksichtigen

Nachhaltige Auswahl von
Lebensmitteln im Rahmen des
Haushaltsbudgets

Nachhaltigkeit bei der Verwendung
von Lebensmitteln

Genussvoll essen

Eigenen Ernährungsalltag bewusst
wahrnehmen

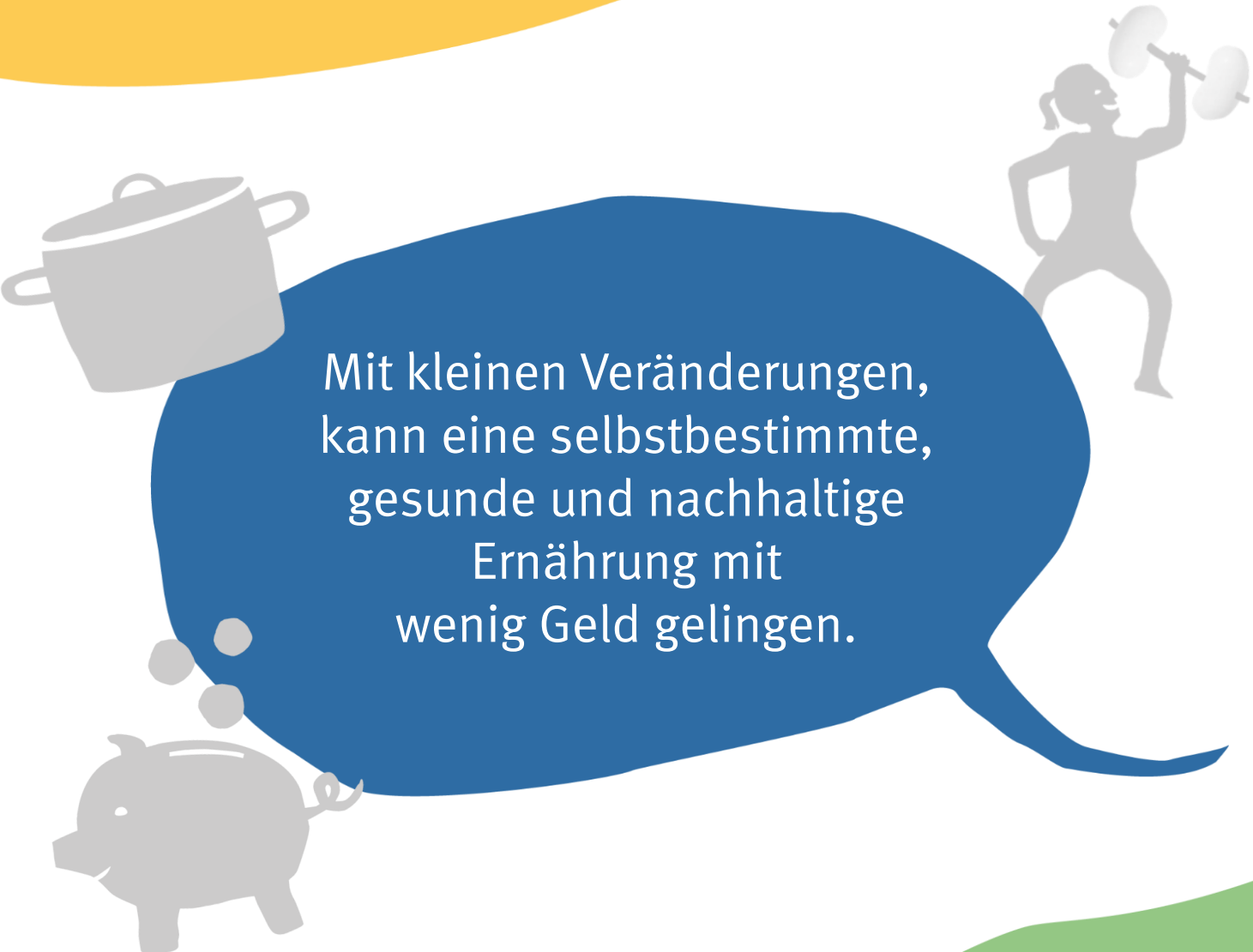
neue Geschmackserfahrungen und
Vielfalt schätzen

Nachhaltigen und gesunden
Lebensmitteln gegenüber offen
stehen und Schritt für Schritt
Ernährung anpassen

Küchenpraktische Fähigkeiten unter
nachhaltiger Verwendung von
Lebensmitteln weiterentwickeln

gesundes und nachhaltiges Kochen
und Essen als Bereicherung des
Alltag erleben

Kernbotschaft



Mit kleinen Veränderungen,
kann eine selbstbestimmte,
gesunde und nachhaltige
Ernährung mit
wenig Geld gelingen.

Themen in Workshops

- Gesunde Ernährung = günstige Ernährung
- Gesunde und günstige Rezepte
- Erst planen, dann einkaufen
- Einkaufshilfen kennen
- Einkaufsfallen vermeiden
- Kochen und genießen



Multiplikator:innenschulungen zur Vermittlung der Themen in der Arbeit mit Verbraucher: innen

- z. B. Schuldnerberater: innen, Familienhelfer: innen,
- Beratende zur Aktivierung und berufliche Wiedereingliederung von Arbeitslosen
- Leiter: innen von Gruppenangeboten

Workshops für Verbraucher: innen

- z. B. in Gruppenangeboten für Alleinerziehende, Senior: innen, Frauencafés für Migrant: innen
- Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen
- Menschen mit Einschränkungen
- Männer im Übergangwohnheim
- Minderjährige, unbegleitete Flüchtlinge in Wohngruppen

Kochen nach Jahreszeit

Welche Rezepte fallen Ihnen ein?
Tragen Sie sie ein.

z.B. mit:

Winter: Rotkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Knollensellerie

Frühling: Rhabarber, Lauch, Radleschen, Spinat, Blattsalat

Sommer: Gurkensalat, Gurken, Tomaten, Zucchini, Paprika

Herbst: rote Bete, Mais, Blumenkohl, Kürbis

www.verbraucherzentrale.nrw/lecker-sparen

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Teller oder Tonne

Sollte man diese Lebensmittel noch essen
oder wegwerfen? Kreuzen Sie an.

<p>WEICHE TOMATEN</p> <p><input type="checkbox"/> ? <input type="checkbox"/></p>	<p>GEKEIMTE KARTOFFELN</p> <p><input type="checkbox"/> ? <input type="checkbox"/></p>	<p>JOGHURT, SEIT 1 WOCHE DAS MHD ÜBERSCHRITTEN</p> <p><input type="checkbox"/> ? <input type="checkbox"/></p>
<p>SCHIMMELIGE MARMELADE</p> <p><input type="checkbox"/> ? <input type="checkbox"/></p>	<p>GEKOCHE PILZE</p> <p><input type="checkbox"/> ? <input type="checkbox"/></p>	<p>SEHR REIFE BANANE</p> <p><input type="checkbox"/> ? <input type="checkbox"/></p>
<p>2 TAGE ALTE HACK- FLEISCH-FRIKADELLEN</p> <p><input type="checkbox"/> ? <input type="checkbox"/></p>	<p>EIER KURZ NACH ABLAUF DES MHDs</p> <p><input type="checkbox"/> ? <input type="checkbox"/></p>	<p>SCHIMMLIGES BROT</p> <p><input type="checkbox"/> ? <input type="checkbox"/></p>

www.verbraucherzentrale.nrw/lecker-sparen

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

So lange kochen Linsen, Erbsen und Bohnen

	einweichen	kochen
 Rote Linsen	 nicht nötig	 10–15 Minuten
 Braune Linsen	 nicht nötig	 25–30 Minuten
 Schälererbsen	 nicht nötig	 45 Minuten
 Kichererbsen	 8 Stunden	 45–60 Minuten
 weiße Bohnen	 12 Stunden	 60 Minuten

Schon gewusst?

DARUM LOHNEN SICH LINSEN, ERBSEN UND BOHNEN

GÜNSTIG

Getrocknet sind sie noch billiger als aus dem Glas oder aus der Dose.



LECKER GEWÜRZT



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

GESUND

Hülsenfrüchte haben viel wertvolles Eiweiß und machen lange satt.



KOCHZEIT SPAREN:

Mit 1 TL Natronpulver pro 1 Liter Wasser kochen die Hülsenfrüchte kürzer.



Linsen müssen nicht eingeweicht werden.

Kühlschrank - wo kommt was rein?

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

Frischmilch + Milchprodukte (Käse, Joghurt) **5°C**

Fleisch, Fisch, Wurst (leicht Verderbliches) **2°C**

Obst + Gemüse: Beeren, Kirschen, Pfirsiche, Trauben, Bohnen, Erbsen, Fenchel, Ingwer, Karotten, Lauch, Mais, Radieschen, Spargel, Kohlgemüse, Paprika **9°C**

Eier, Butter, Marmeladen **11°C**

Ketchup, Senf, Säfte, geöffnete H-Milch **9°C**

Was kommt nicht in den Kühlschrank?

Schon gewusst?

2° Celsius
Ist das kälteste Fach im Kühlschrank über dem Gemüsefach. Es ist vor allem für Fleisch und Fisch.

Äpfel, Birnen und Tomaten verströmen Ethylen und lassen andere Obst- und Gemüsesorten schneller reifen.

WAS KOMMT NICHT IN DEN KÜHLSCHRANK?
Bananen, Ananas, Orange, Mango, Zitronen, ganze Melonen, ...

... Tomaten, Gurken, Aubergine, Kürbis, Kartoffeln, Zwiebeln.

www.verbraucherzentrale.nrw/lecker-sparen

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

9 Lebensmittel, die besonders lange halten



Schon gewusst?

HIER BLEIBEN DIE **UNGEÖFFNETEN** LEBENSMITTEL LANGE FRISCH:

EIER Kühlschrantür 	BUTTER verschlossene Dose Im Kühlschrank 	NUDELN dunkel, trocken, bei Raumtemperatur 
MARMELADE In dunkler Umgebung 	JOGHURT Im Kühlschrank 	KONSERVE kühler Vorrats-schrank oder Keller 
Lebensmittel sind oft länger haltbar, als auf der Verpackung steht.	SAFT dunkler Vorrats-schrank	HARTKÄSE am Stück und verpackt hält er Monate

www.verbraucherzentrale.nrw/lecker-sparen

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Best Practice Beispiele

- 🍳 Workshopkonzept für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte
- 🍳 Beratungskonzept für Multiplikator:innen in der Frauenberatung
- 🍳 Workshopkonzept für Senior:innen

- Wir verstehen uns als Lernbegleiterinnen
- Wir lassen uns von den Interessen und Themen der Teilnehmer:innen leiten
- Wir nutzen Arbeitsblätter, Infokarten, Produktdummies

Beispiel:
Workshopkonzept für Menschen mit
Zuwanderungsgeschichte

- Einstieg: Austausch über Lieblingsgerichten aus der Heimat
- Gemeinsames Erarbeiten der Lebensmittelpyramide
- Zucker in z.B. Getränken und Kinderlebensmittel –z.B. Einsatz von Arbeitsblättern
- Wie kann ich gesunde und günstige Lebensmitteln gegen teure Lebensmittel austauschen?
- Wo lauern Einkaufsfallen im Supermarkt? Ist jedes Angebot sinnvoll?
- Gemeinsames sammeln von Einkaufstipps z.B. an der Flipchart

Sie sind gefragt...

Wo sehen Sie Ansatzpunkte oder Möglichkeiten das Thema gesunde und günstige Ernährung in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren?



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Susanne Nassua
Sonja Henke

Team Lebensmittelpreise und Ernährungsarmut
Verbraucherzentrale NRW
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw



Feedbackbogen

2. Klimaforum für Wohlfahrt und Kirche

