

Nr. 01, Januar 2017

# „Lecker tafeln! Von der Tafel auf den Familientisch“

Carina Schnellbächer, Mirko Eichner, Imke Eisenblätter, Manon Struck-Pacyna

Mit dem Projekt „Lecker tafeln! Von der Tafel auf den Familientisch“ soll die Ernährungs- und Lebensmittelkompetenz von Tafelgästen und ihren Familien gefördert werden. In der Pilotphase hatten drei Tafeln die Möglichkeit, an die jeweiligen Bedingungen vor Ort angepasste Maßnahmen zu entwickeln und zu erproben. Diese werden in diesem Beitrag vorgestellt.

## Hintergrund

Gemeinsame Mahlzeiten werden in Familien immer seltener eingenommen und auch die Ernährungs-<sup>1</sup> und Lebensmittelkompetenz geht zurück [3, 4]. Zudem sind sozial benachteiligte Familien von Gesundheitsrisiken überproportional stark betroffen [3]. Immer weniger Eltern sind in der Lage, aus dem vorhandenen Lebensmittelangebot ausgewogene Familienmahlzeiten zuzubereiten und eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten. Armut und eine einseitige Ernährungsweise stehen in direktem Zusammenhang [5]. Gemeinsame Familienmahlzeiten, das Wissen um Lebensmittel und eine abwechslungsreiche Ernährung und das damit verbundene Handeln sind für einen gesunden Lebensstil unverzichtbar. Dies gilt in besonderer Weise für sozial benachteiligte Familien, die oft auf die Hilfe der Tafeln angewiesen sind. Tafelmitarbeitende (TM) vor Ort berichten, dass Tafelgäste (TG) und ihre Familien fast immer aus-

<sup>1</sup> Ernährungskompetenz ist „(...) die Fähigkeit, theoretische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten im Ernährungsalltag in ein angemessenes Handeln - z. B. im Sinne einer gesunden oder nachhaltigen Ernährung - umzusetzen“ [1]. Angestrebt werden eine selbstbestimmte, reflektierte und verantwortungsvolle Bewältigung des Ernährungsversorgungsalltags sowie die Erhaltung der eigenen Gesundheit und die von anderen [2].

## Tafeln

Mehr als 900 lokale Tafeln versorgen in Deutschland mehr als 1,5 Mio. bedürftige Menschen regelmäßig mit gespendeten Lebensmitteln, knapp ein Drittel davon Kinder und Jugendliche. Rund 60 000 Ehrenamtliche sammeln qualitativ einwandfreie Lebensmittel, die sonst im Müll landen würden, und verteilen diese an sozial und wirtschaftlich Benachteiligte – kostenlos oder für einen symbolischen Betrag.

reichend zu essen haben, um satt zu werden, die Ernährung aber dennoch oft unausgewogen ist.

## Ziele „Lecker tafeln!“

Das Projekt „Lecker tafeln! Von der Tafel auf den Familientisch“ hat das Ziel, die Ernährungs- und Lebensmittelkompetenz von TG und ihren Familien zu fördern. Zugleich soll die Wertschätzung für Lebensmittel unterstützt und deren Verschwendung entgegengewirkt werden. „Lecker tafeln!“ fügt sich somit in das Anliegen der Tafeln „Essen, wo es hingehört“ ein und ergänzt dieses um das Thema Ernährungs- und Lebensmittelkompetenz.

## Die Tafeln: viele unterschiedliche Wege zum Ziel

Die TM bilden mit ihrem ehrenamtlichen Engagement das Herz der Tafeln und standen daher im Mittelpunkt der Pilotphase von „Lecker tafeln!“. Sie wurden dabei unterstützt und begleitet, Maßnahmen zur Förderung der Ernährungs- und Lebensmittelkompetenz von TG mit Kindern umzusetzen. Durch den regelmäßigen Kontakt im Rahmen der Lebensmittelausgabe besteht bereits eine Vertrauensbeziehung, die für die Vermittlung von Ernährungsbotschaften genutzt werden kann. Dennoch gibt es nicht den *einen* Weg, um TG mit Ernährungsbotschaften zu erreichen [6, 7]. Maßnahmen zur Förderung der Ernährungs- und Lebensmittelkompetenz von TG können nur erfolgreich sein, wenn sie auf die Bedingungen der Tafel und der Menschen vor Ort zugeschnitten sind. TM können gut einschätzen, welches die richtigen Maßnahmen für die jeweilige Tafel sind.

## Arbeitsweise „Lecker tafeln!“

Im Rahmen eines partizipativen Startworkshops legten Vertreter der Projektpartner (♦ Übersicht 1) und der Pilottafeln die für relevant

erachteten Themenfelder im Bereich der Ernährungs- und Lebensmittelkompetenz fest. Drei wesentliche Ansatzpunkte für die Umsetzung der Maßnahmen wurden identifiziert: Aktionen und Informationen im Ausgaberaum, Gespräche von TM und TG in der Ausgabe sowie Kochkurse.

Um den TM einen Überblick über die Inhalte und Instrumente zur Förderung der Ernährungs- und Lebensmittelkompetenz von sozial Benachteiligten zu vermitteln, wurde eine umfangreiche Arbeitshilfe zu zwölf Themen entwickelt. Diese enthält u. a. Maßnahmen zur Kombination frischer und unverarbeiteter Lebensmittel und zu Verbraucherinformationen auf Lebensmittelverpackungen wie bspw. das Mindesthaltbarkeitsdatum.

Die Möglichkeiten der Umsetzung wurden um den Einsatz von Bildrezepten ergänzt (♦ Abbildung 1). Die Aufarbeitung aller Themen erfolgte kompakt und jeweils mit der Kopplung von Vorschlägen für die praktische Umsetzung in den Tafeln. Darüber hinaus wurde auch die durch die Flüchtlingssituation bedingte veränderte Ausgangslage in den Tafeln berücksichtigt: Tipps zur Überbrückung von Sprachbarrieren fanden Eingang in die Arbeitshilfe. Im nächsten Schritt führte die Projektkoordinatorin in den Pilottafeln in Weimar, Friedberg und Nordhorn je einen Workshop mit TM durch. Dieser bildete den Auftakt, um zu den Gegebenheiten vor Ort passende Maßnahmen zur Förderung der Ernährungs- und Lebensmittelkompetenz zu entwickeln. Im Rahmen der Workshops wurden die 27 für ein Engagement in diesem Handlungsfeld gewonnenen TM über das Projekt und die Partner informiert. Sie erhielten einen Überblick über die Grundlagen und Möglichkeiten zur Förderung der Ernährungs- und Lebensmittelkompetenz für sozial benachteiligte Familien, die den Gegebenheiten und Wünschen der jeweiligen Tafel entsprechend vertieft wurden. Auf dieser Basis stimmten die TM den Rahmen für die indivi-

duellen Maßnahmen ab und vereinbarten konkrete Aufgaben und Verantwortlichkeiten zur Umsetzung. Nach den Workshops unterstützte und betreute die Projektkoordinatorin in jeder Pilottafel jeweils zwei Maßnahmen in der Umsetzung, stand den TM beratend zur Seite und führte Feedbackgespräche, um die erste Durchführung mit den TM zu reflektieren. Hierzu wurde auf die Anmerkungen der teilnehmenden TG und das Protokoll der teilnehmenden Beobachtung zurückgegriffen.

## Umsetzung vor Ort

Genauso wie es bei der Lebensmittelausgabe in den Tafeln gelebte Praxis ist, war in der Pilotphase von „Lecker tafeln!“ ein wertschätzender Umgang mit den TG Grundlage des Austauschs, ohne Mahnungen und erhobene Zeigefinger. Die Familien sollten sich eingeladen fühlen, z. B. ihnen bislang unbekannte Lebensmittel kennenzulernen, Rezepte auszuprobieren oder Zubereitungs- und Kochfertigkeiten zu erlernen. TG sollten dabei stets die Gelegenheit erhalten sich einzubringen, um die erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten auch in ihren Alltag zu übernehmen. Dabei müssen notfalls Abstriche bei den Inhalten gemacht werden, die die TM u. U. gerne vermitteln würden.

### ÜBS. 1: PROJEKTPARTNER VON „LECKER TAFELN!“

- Bundesverband Deutsche Tafel e. V. (mit über 900 lokalen Tafeln in Deutschland)
- Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) (Bündnis mit Partnern aus öffentlicher Hand, Wissenschaft, Wirtschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft)
- Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (Spitzenverband der Lebensmittelwirtschaft)

## Friedberg

Tafelleitung und -mitarbeitende in Friedberg (Hessen) entschieden sich für zwei Kochkurse mit Familien. Inhaltlich sollten die Schwerpunkte „Verarbeitung von Lebensmitteln, die in der Tafel häufig liegen bleiben“, „Zubereitung eher unbekannter Lebensmittel“, „Richtige Lagerung von Lebensmitteln“ und „Weiterverarbeitung von Speiseresten“ behandelt werden. Zur Vorbereitung fanden mehrere Teamtreffen statt, in denen sowohl der Ablauf als auch die Verantwortlichkeiten geklärt wurden. Die Auswahl möglicher Familien erfolgte durch das Tafelbüro, die Ansprache in der Ausgabe. Interessierte erhielten einen Infoflyer zum Hintergrund und Termin und wurden kurz vor der Aktion an den Kochkurs erinnert.

Die TM wählten Rezepte zur Zubereitung von Saison Gemüse wie Spargel aus. Um die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten dieser Lebensmittel aufzuzeigen, wurden mindestens zwei Varianten zubereitet. An mehreren Kochstationen wurde jeweils ein Gericht von den erwachsenen TG und mindestens einem TM gemeinsam zubereitet. Die Kinder der TG bereiteten an einer separaten Station einen Obstsalat zu und deckten den Tisch für das gemeinsame Essen. Die richtige Lagerung von Lebensmitteln wurde anhand eines Plakats vermittelt und war Thema in Gesprächen mit den beteiligten Familien.

Vor dem gemeinsamen Essen stellten TG und Kinder die jeweiligen Speisen und Arbeitsschritte vor. Das gemeinsame Essen bot Raum, um Feedback, Wünsche und Anregungen der Familien einzuholen. Anschließend wurde gemeinsam aufgeräumt. Zum Abschluss erhielt jede Familie eine Mappe mit allen Rezepten, Abbildungen zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln und eine Anregung zum Eindecken des Tisches.

## Nordhorn

In Nordhorn (Niedersachsen) gab es bereits vor dem Projekt Kochkurse, daher wurden Verkostungen als eine neue Option, Lebensmittel- und Ernährungskompetenz zu vermitteln, ausgewählt. Inhaltliche Schwerpunkte waren „Unbekannte Lebensmittel“,



Abb. 1: Themen und Rahmen der Umsetzung [eigene Darstellung]

„Lebensmittel, die in der Tafel oft liegen bleiben“, „Erstellung von Bildrezepten“, „Verfeinerung von Fertigprodukten“ und „Weiterverarbeitung von Speiseresten“.

„Unbekannte Lebensmittel“ waren Rhabarber, Physalis, Passionsfrucht, Kohlrabi und Spargel. Überreife Bananen, Radieschen und Spargel blieben oft liegen. Für diese Lebensmittel wurden Rezepte ausgesucht, im Vorfeld verkostet und in sieben Bildrezepte umgewandelt. Die TG hatten die Möglichkeit, drei verschiedene Bananen-Smoothies sowie Bananenbrote, zubereitet aus sehr reifen Bananen, die sonst zu den „Ladenhütern“ zählen, zu verkosten. Kohlrabi- und Rhabarberstücke sowie Physalis, die laut TM bei den TG eher unbekannt sind, standen zum Probieren bereit. Spargel, der saisonbedingt reichlich vorhanden war, wurde als Spargel-Kohlrabi-Salat und Ofenspargel angeboten. Auch Radieschensalat wurde verkostet.

Zu allen Gerichten gab es Bildrezepte zum Mitnehmen. Die TG konnten zudem lernen/üben Spargel zu schälen. Neben Gesprächen während der Aktion wurde auf Facebook ein weiteres Forum zum Austausch und zum Abrufen der Bildrezepte eingerichtet.

### Weimar

Die TM in Weimar (Thüringen) entschied sich dafür, einen Kochkurs und eine Verkostung während der Ausgabe der Lebensmittel durchzuführen. Fokus des Kochkurses sollte

sein, mit wenig mitgenommenen Lebensmitteln (in dieser Saison war dies Spargel) verschiedene Gerichte zu kochen und Ideen zur Weiterverwendung von Speiseresten zu vermitteln. Bildrezepte und Lebensmittelportraits mit Informationen z. B. zu Geschmack und Inhaltsstoffen sowie den unterschiedlichen Verwendungsmöglichkeiten wurden erstellt und verteilt. Wie in Friedberg wurden die TG über das Tafelbüro bzw. die Ansprache während der Ausgabe gewonnen. Die Gerichte wurden zubereitet und gemeinsam verzehrt.

Am Folgetag fand die Verkostung statt, mit der die TG ihnen eher unbekannt Sorten wie Papaya, Aubergine und Avocado kennenlernen sollten, die oftmals in der Ausgabe liegen bleiben. Bildrezepte und Lebensmittelportraits ergänzten das Angebot. Die TM bereiteten aus den Früchten drei Dips zu und richteten diese auf Brothäppchen an, Papayastücke wurden auf Holzspießen angeboten. Die Kostproben wurden wartenden TG angeboten und die Rezepte verteilt. In den sich dabei ergebenden Gesprächen wurden die Kostproben und die Zubereitung vorgestellt.

### Selbstevaluation

Aufgrund der limitierten finanziellen und personellen Ressourcen für die Pilotphase blieb die Projektevaluation auf eine Selbstevaluation mit folgenden Evaluationsinstrumenten beschränkt:

- Fragebogen für TM zum Workshop (n = 27) und zur Arbeitshilfe (n = 14),
- Fragebogen zur Bewertung der Maßnahmen durch TG (n = 31),
- Beobachtungsprotokolle zur Umsetzung der Maßnahmen (n = 6).

### Workshops mit Tafelmitarbeitenden

Die Evaluation zeigt, dass die inhaltlichen Impulse durchgehend als gut ausgewählt und vermittelt wahrgenommen wurden, wobei die Inhalte nicht in jedem Fall als neu eingestuft wurden. Zudem waren die Teilnehmenden fast durchgehend zufrieden mit dem erworbenen Wissen und werteten dieses zu 2/3 als nützlich bzw. eher nützlich für ihre Tätigkeit in der Tafel. Nahezu alle Teilnehmenden gaben an, dass ihre Erwartungen erfüllt bzw. eher erfüllt wurden und attestierten einen organisatorisch und inhaltlich gelungenen Workshop. Fast 90 % der Teilnehmenden fühlten sich darin bestärkt, die Maßnahmen eigenständig umzusetzen.

Im Vergleich der gewählten Schwerpunktsetzungen der Tafeln zeigt sich, dass diese sehr ähnlich waren. In allen Tafeln wurde berichtet, dass TG manche Lebensmittel nicht mitnahmen, da diese bspw. sehr reif waren. Auch die Tatsache, dass einige TG manche Lebensmittel nicht kennen und nicht wissen, wie sie verarbeitet und/oder zubereitet werden können und sie daher liegen lassen, war in allen Tafeln präsent. Bei der Auswahl der Methoden zeigte sich, dass Aktionen im Ausgaberaum abgelehnt werden. Gründe hierfür waren, dass die TM während der Ausgabe kaum Zeit haben, sich um weitere Dinge zu kümmern und hier meist ohnehin ein Mangel an TM und Platz besteht. Auch andere vorgeschlagene Maßnahmen, z. B. die Kombination frischer und unverarbeiteter Lebensmittel sowie die Erklärung, welche Informationen eine Lebensmittelverpackung bereit hält, sind in ihrer Durchführung stark von externen Einflüssen abhängig. So hat z. B. die Weimarer Tafel vorwiegend unverarbeitete Lebensmittel und selten verpackte und verarbeitete Lebensmittel im Angebot.

## Nutzen der Maßnahmen

Aufgrund der erreichten Teilnehmerzahlen in den drei Pilotregionen können keine wissenschaftlich belastbaren Aussagen zu den Korrelationen getroffen werden. Festgestellt werden konnte, dass die TG mit den Maßnahmen vor Ort zufrieden waren und sich weitere derartige Aktionen wünschen. Anmerkungen wurden insb. zu ergänzenden Themen und Inhalten gemacht, die bei Fortführung des Projekts aufgenommen werden sollen (z. B. Zubereitung von Gerichten aus dem Heimatland).

## Einschätzungen zur Umsetzung

Die teilnehmenden Tafelleitenden und TM waren hoch motiviert, die Kochkurse und/oder Verkostungen durchzuführen und arbeiteten Hand in Hand. Gerade in der Pilotphase des Projekts zeigte sich, dass es den TM gut gelang, den „Spagat“ zwischen dem jeweils angedachten Konzept und den Bedürfnissen ihrer TG und deren Kindern zu meistern. Sie gingen sehr aufmerksam und wertschätzend auf die TG ein und ließen ihnen Raum zum partizipativen Mitwirken. Zudem versuchten sie, die Schwerpunkte der Maßnahmen im Rahmen der Möglichkeiten umzusetzen. In allen Tafeln mussten Abstriche gemacht werden, um die einzelnen Aktionen nicht zu überfrachten, da die TM-Ressourcen begrenzt sind. Nach der jeweils ersten Aktion in den Tafeln reflektierten die TM sowie die Projektkoordinatorin die Durchführung und schnitten die anschließende Aktion noch passgenauer auf die Bedürfnisse der TG und TM sowie die Situation vor Ort zu.

Da bei der Lebensmittelausgabe i. d. R. nur wenige Kinder mitkommen, bieten insb. Kochkurse die Möglichkeit, die ganze Familie zu erreichen. Gegenüber Kochkursen liegt der Vorteil von Verkostungen insb. v. a. darin, dass auch TG mit Sprachbarrieren erreicht werden können. Für sie erwies es sich bspw. in Nordhorn als besonders hilfreich, zusätzlich zu

den Bildrezepten die noch unverarbeiteten Lebensmittel neben den Kostproben zu platzieren. Zudem wird die Wartezeit vor der Lebensmittelausgabe sinnvoll genutzt. Auch wenn die zubereiteten oder gemeinsam gekochten Speisen nicht immer den Geschmack aller TG trafen, boten die jeweiligen Aktionen die Möglichkeit für die TG u. a. neue Geschmacksrichtungen und Lebensmittel kennenzulernen, die Ernährungs- und Lebensmittelkompetenz zu vertiefen und sich z. B. durch das Anführen eigener Rezepte oder Zubereitungstechniken einzubringen.

Im Pilotprojekt zeigten sich bereits erste Erfolge. In Weimar wurde die Verkostungsaktion sehr gut angenommen. Ein Lebensmittelhersteller, der die Friedberger Tafel beliefert, möchte die Tafel bei Fortführen des Projekts weiter unterstützen. In Nordhorn stieg die Mitnahme sehr reifer Bananen. Auch weitere verkostete Lebensmittel wurden von den TG explizit nachgefragt. In allen Tafeln trafen die Aktionen bei den TG und ihren Kindern auf sehr große Resonanz wie diese Zitate verdeutlichen: „So eine Aktion könnt ihr öfter machen.“, „Schmeckt gut. Ich bin Koch. (Daumen hoch).“, „Super Aktion, würde ich gerne wieder machen!“. Auch die Tafelleiter und TM zeigten sich überzeugt.

## Fazit und Ausblick

Mit der Pilotphase von „Lecker tafeln!“ wurden Grundlagen für die Förderung der Ernährungs- und Lebensmittelkompetenz von sozial Benachteiligten entwickelt und erprobt. Der Schlüssel zu den TG sind die TM, die ein zumeist vertrauensvolles Verhältnis zu den TG haben, das zur Vermittlung von Inhalten und Botschaften der Gesundheitsförderung genutzt wurde.

Nach dem erfolgreichen Abschluss der Pilotphase eruieren die Projektpartner Möglichkeiten, den Ansatz von „Lecker tafeln!“ auszuweiten, um einen

Beitrag dazu zu leisten, auf anderen Wegen nur schwer erreichbare Zielgruppen hinsichtlich ihrer Ernährungs- und Lebensmittelkompetenz zu stärken.

**M. Sc. Carina Schnellbacher<sup>1</sup>**

**Mirko Eichner<sup>2</sup>**

**Imke Eisenblätter<sup>3</sup>**

**Manon Struck-Pacyna<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Justus-Liebig-Universität Gießen

Institut für Ernährungswissenschaft

<sup>2</sup> Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb)

<sup>3</sup> Vorstand des Bundesverbands Deutsche Tafeln

<sup>4</sup> Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde

## Literatur

1. KATALYSE-Institut (o. J.) Umweltlexikon-online. de: Ernährungskompetenz. URL: [www.umweltlexikon-online.de/RUBernaehrunglebensmittel/Ernaehrungskompetenz.php](http://www.umweltlexikon-online.de/RUBernaehrunglebensmittel/Ernaehrungskompetenz.php) Zugriff 10.03.16
2. D-A-CH Arbeitsgemeinschaft (2009) D-A-CH-Arbeitsgemeinschaft zur „Ernährungs- und Verbraucherbildung“/„Bildung in Ernährung und Konsum“. Münchner Erklärung zur Sicherung und Entwicklung der Ernährungs- und Verbraucherbildung - (EVV). URL: [www.habifo.de/dach\\_files/page10\\_2.swf](http://www.habifo.de/dach_files/page10_2.swf) Zugriff 10.08.16
3. Brombach C (2001) Mahlzeit – Familienzeit? Mahlzeiten im heutigen Familienalltag. *Ernährungs Umschau* 48: 238–242
4. Max-Rubner-Institut Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008) Nationale Verzehrsstudie II Teil 2. URL: [www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/NVS\\_ErgebnisberichtTeil2.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/NVS_ErgebnisberichtTeil2.pdf?__blob=publicationFile) Zugriff 07.07.16
5. Kurth BM, Schaffrath Rosario A (2007) Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). *Robert Koch-Institut. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz* 50: 736–743
6. Stefan S (Hg). *Tafeln in Deutschland. Aspekte einer sozialen Bewegung zwischen Nahrungsmittelumverteilung und Armutsintervention*. 2. Aufl., VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden (2011)
7. *Tafel-Umfrage 2014 des Bundesverbandes Deutsche Tafel e. V. (Herbst 2014)*. URL: [www.tafel.de/fileadmin/pdf/Tafel-Umfrage/Tafel-Umfrage\\_2014\\_extern.pdf](http://www.tafel.de/fileadmin/pdf/Tafel-Umfrage/Tafel-Umfrage_2014_extern.pdf) Zugriff 07.07.16