

Katrin Lütjen & Ulrike Johannsen

Aufsuchende Ernährungsbildung: Mit der Fahrradküche Teilhabe fördern und Ernährungsarmut begegnen

Die Fahrradküche ist ein mobiles, niedrighschwelliges Bildungsformat, das Ernährungsarmut begegnet, indem es Konsum- und Ernährungskompetenzen im Alltag stärkt. Eine formative Evaluation mit Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ($N = 34$) zeigt, dass vulnerable Gruppen effektiv erreicht werden können und Teilhabe gefördert werden kann. Allerdings gibt es Herausforderungen bei der Umsetzung und der nachhaltigen institutionellen Verankerung.

Schlüsselwörter: Verbraucher- und Ernährungskompetenz, niedrighschwellige Bildungsformate, vulnerable Gruppen, Partizipation

Outreach Nutrition Education: Promoting Participation and Tackling Food Poverty with the Bicycle Kitchen

The bicycle kitchen is a mobile, low-threshold educational format addressing food poverty by strengthening consumer and nutrition literacy. A formative evaluation with multipliers ($N = 34$) indicates that vulnerable groups may be reached and participation may be promoted. However, challenges remain regarding organizational efforts and long-term institutional anchoring.

Keywords: Food poverty, Consumer and nutrition literacy, low-threshold educational formats, vulnerable groups, participation

Peer-Review-Verfahren | eingereicht: 10.10.25 | angenommen: 01.12.25

1 Einleitung und Hinführung

Ernährungsarmut ist ein wachsendes gesellschaftliches Problem und eng mit sozialen Ungleichheiten verknüpft. Aktuell gelten rund 13,1 Millionen Menschen als armutsgefährdet (Statistisches Bundesamt [Destatis], 2024).

Nach EU-SILC¹ gilt eine Person als armutsgefährdet, wenn sie über weniger als 60 % des mittleren Äquivalenzeinkommens der Gesamtbevölkerung verfügt. 2024 lag dieser Schwellenwert für eine alleinlebende Person in Deutschland netto (nach Steuern und Sozialabgaben) bei 1 378 Euro im Monat (2023: 1 314 Euro); für Haushalte mit zwei Erwachsenen mit zwei Kindern unter 14 Jahren lag er bei 2 893 Euro im Monat (2023: 2 759 Euro; jeweils Äquivalenzeinkommen). (Destatis, 2024, o. S.)

Haushalte mit einem geringen Nettoeinkommen geben gegenüber besser situierten Haushalten einen überproportionalen Anteil ihres Budgets für Grundbedürfnisse wie

Ernährung, Wohnen, Energieversorgung und Mobilität aus. Gleichzeitig ist es diesen Personen nur schwer möglich, Rücklagen zu bilden als Sicherung für unvorhersehbare Situationen (Handelsverband Deutschland [HDE], 2023; Fratzscher, 2022).

Die eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten wirken sich unmittelbar auf die Ernährungspraxis aus. Beispielsweise zeigen Hohoff et al. (2022) in ihrer Studie, dass eine nachhaltige Ernährung für Kinder und Jugendliche mit dem ALG-II-Regelsatz für Lebensmittel nicht umsetzbar ist. Weiterhin berichten 22,4 Prozent der Haushalte in der MEGA-Kids-Studie, aufgrund finanzieller Engpässe nur eingeschränkten Zugang zu Lebensmitteln zu haben (Simmet et al., 2024). Damit wird deutlich, dass die finanziellen Faktoren ein wesentliches Risiko für Ernährungsarmut darstellen. Diese beschreibt eine unzureichende Ernährung, die sowohl *quantitativ*, aufgrund einer unzureichenden Versorgung mit Nahrungsmitteln, als auch *qualitativ*, bei ausreichender Kalorienzufuhr, jedoch wegen mangelnder Versorgung mit essenziellen Mikronährstoffen, auftreten kann. Neben den ökonomischen Einschränkungen spielt auch eine mangelnde Ernährungskompetenz für die Auswahl und Zubereitung der Nahrungsmittel eine Rolle (BMEL, 2024). In aktuellen Forschungs- und Fördervorhaben des BMEL wird derzeit dieser Zusammenhang systematisch untersucht: Ziel ist es, die Verschränkung von Einkommen, Ernährungskompetenz, Ernährungsgewohnheiten und Ernährungszustand genauer zu beschreiben und daraus politische sowie pädagogische Handlungsoptionen zur Verringerung von Ernährungsarmut abzuleiten.

Ernährungskompetenz geht weit über das alleinige Ernährungswissen hinaus und umfasst die Fähigkeit, das erworbene Wissen, die Erfahrungen und praktischen Fertigkeiten gesundheitsförderlich im Ernährungsalltag anzuwenden (Bünig-Fesel, 2008; Vidgen & Gallegos, 2014; Johannsen et al., 2019a; Kolpatzik & Zaunbrecher, 2020). Dass diese Kompetenzen in weiten Teilen der Bevölkerung unzureichend ausgeprägt sind, zeigt eine AOK-Studie aus dem Jahr 2020: Über die Hälfte der Befragten (53,7 Prozent) verfügt über inadäquate Ernährungskompetenzen. Schwierigkeiten treten insbesondere beim Vergleichen von Lebensmitteln hinsichtlich Zucker-, Salz- oder Fettgehalt sowie bei der Planung ausgewogener Mahlzeiten auf (Kolpatzik & Zaunbrecher, 2020). Besonders betroffen waren Männer, jüngere Erwachsene und Menschen mit niedriger schulischer oder beruflicher Bildung (Gose et al., 2021). Damit einher gehen gesundheitliche Risiken wie Übergewicht, Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 oder Mikronährstoffmangel („Hidden Hunger“) (Biesalski, 2013). Gleichzeitig wirkt Ernährungsarmut auf psychosozialer Ebene, indem gemeinsame Mahlzeiten, Restaurantbesuche oder andere Formen sozialer Teilhabe nicht mehr möglich sind (WBAE, 2020; Setznagel, 2020). Es wird deutlich, dass Ernährungsarmut nicht nur ein Problem der Nährstoffversorgung ist, sondern tiefgreifende soziale Exklusion nach sich zieht. Ernährungsarmut ist somit mehrdimensional und verknüpft ökonomische, gesundheitliche und gesellschaftliche Benachteiligung. Dies ist auch ein Grund dafür, dass es bislang keine direkten Prävalenzdaten zur Ernährungsarmut in Deutschland gibt. Wie das IN FORM-Verbundprojekt „Gemeinsam Ernährungsarmut begegnen“ diese vielschichtigen Ursachen aufgreift und adressiert, wird im Folgenden erläutert.