

## Ernährungsbildung an Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz

Schon immer galt: Der Mensch isst mehrmals täglich und das sein Leben lang. Doch während früher die Beschaffung, Zubereitung und der gemeinsame Verzehr von Mahlzeiten einen großen Teil der hauswirtschaftlichen Tätigkeiten ausgemacht hat, steht heute für diese Aufgaben immer weniger Zeit zur Verfügung. Essen wird zur Nebensache, zwar lebensnotwendig aber eben mit möglichst wenig Zeitaufwand. Insbesondere zahlreiche junge Menschen sagen heute von sich, dass sie kaum Kochen können. Sie bevorzugen Convenience- und Fast-Food-Produkte oder nehmen ihre Mahlzeiten außer Haus ein. Experten warnen seit Jahren vor dem zunehmenden Mangel an Ernährungskompetenzen in der Bevölkerung und den hiermit in Zusammenhang gebrachten negativen Folgen für die Gesundheit und Umwelt. Folglich ist Ernährungsbildung eine wichtige gesamtgesellschaftliche Aufgabe – gerade auch in der Erwachsenenbildung.

Ernährungsbildung zielt auf die Fähigkeit ab, die eigene Ernährung politisch mündig, sozial verantwortlich und demokratisch teilhabend unter komplexen gesellschaftlichen Bedingungen zu gestalten (D-A-CH-Arbeitsgruppe). Ernährungsbildung ist demnach weit mehr als Kenntnis über gesundes Essen. Volkshochschulen wirken ganz entscheidend daran mit, dass möglichst viele Menschen entsprechende Kompetenzen erwerben können. Das Themenfeld Ernährung ist mit einem Anteil von 11% der Kurse in der Gesundheitsbildung ein wichtiger Teilbereich. Jährlich nehmen in Rheinland-Pfalz rund 12.000 Teilnehmer\*innen an 1.100 Kursen mit insgesamt 8.200 Unterrichtsstunden teil. Überwiegend erfolgt die Ernährungsbildung an Volkshochschulen im Rahmen von Lehrküchenveranstaltungen.

Ernährungsbildung an Volkshochschulen umfasst Themen wie gesund und schmackhaft Kochen, Esskultur gestalten, Verbraucherbildung oder auch Nachhaltigkeit. Die breite Themenpalette vieler Volkshochschulen bietet Angebote für unterschiedliche Milieus und Lebenswelten. Ernährungsbildung findet im Kurs statt, ohne dass dies explizit erwähnt wird. In idealer Weise können Menschen in diesen Veranstaltungen für eine nachhaltige, schmackhafte und gesunde Ernährungsweise gewonnen werden. Es werden Kurse angeboten, in denen Kochanfänger\*innen Kochkenntnisse erwerben, Kurse die gezielt bei einer Ernährungsumstellung unterstützen oder auch Kurse zur Gewichtsreduktion. Die größte Nachfrage findet der Themenbereich Kochkulturen, sei es die internationale Küche, die regionale Küche oder auch Kochen zu bestimmten Anlässen.

### Ernährungsbildung an Volkshochschulen umfasst

---

#### Basics in der Küche

- Kochschule
- Schnelle Küche
- Kochen für Singles
- ...

#### Ernährungsstile

- Vegetarische Küche
  - Ayurvedische Küche
  - Vegane Küche
  - Klimafreundlich Kochen
  - ...
-

---

### **Ernährungsumstellung**

- Übergewicht und Abnehmen
- Unverträglichkeiten
- Schwangerschaft
- ...

### **Kochkulturen**

- Internationale Küche
- Jahreszeitenküche
- Regionale Küche
- Kochclubs  
(für Männer, Senior/innen,  
Singles...)
- ...

---

Die Qualitätssicherung ihrer Angebote ist den Volkshochschulen ein wichtiges Anliegen. Bundesweit haben sich die Landesverbände auf Empfehlungen zur Sicherung der Programmqualität in der Gesundheitsbildung verständigt. Der Deutsche Volkshochschulverband e.V. (dvv) ist Mitglied im Koordinierungskreis „Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung und Ernährungsbildung“, in dem u.a. verschiedene Berufsverbände, Verbraucherschutzorganisationen, sowie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) vertreten sind. Für Kursleiter\*innen von Ernährungskursen bietet der Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V. im Rahmen seines Fortbildungsprogramms Seminare an. Sie vermitteln kreative Anregungen, wie Ernährungskurse heute attraktiv gestaltet werden und mit welchen Methoden Teilnehmer\*innen zu einer gesundheitsbewussten, sozial verantwortlichen und nachhaltigen Ernährung motiviert werden können.

Mit ihren vielfältigen Angeboten, guten und fairen Konditionen und qualifizierten Kursleiter\*innen leisten Volkshochschulen einen bedeutenden Beitrag zur Ernährungsbildung in Rheinland-Pfalz.