



STANDPUNKT



Von Ursula Hudson,
Vorsitzende von
Slow Food Deutschland.

Wie ernährt sich Europas Jugend? Vor drei Jahren kam eine umfassende Studie, die von Ernährungswissenschaftlern in zehn Ländern des Kontinents durchgeführt wurde, zu bestürzenden Ergebnissen. »Jeder dritte Junge und jedes fünfte Mädchen der untersuchten Altersgruppe zwischen 13 und 17 Jahren ist übergewichtig, sechs Prozent sind sogar fett-süchtig. Nur knapp jeder achte Junge und jedes sechste Mädchen in Europa verzehren täglich die von Fachleuten empfohlene Menge an Obst und Gemüse.«

Die Wissenschaftler dieses HELENA-Projekts (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence, 2011) konstatieren, dass viele Jugendliche täglich das Energieäquivalent von körperlich Schwerstarbeitenden zu sich nehmen: 2300 bis 3300 Kilokalorien. Quasi nebenbei, weil sie zu viele Süßigkeiten, Backwaren, Softdrinks und Fleisch und zu wenig Obst und Gemüse konsumieren. Dabei sind es offensichtlich Vorurteile (»Gemüse schmeckt nicht.«) und fehlendes Wissen, nach dem die Jugendlichen handeln. »Auch wissen sie oft gar nicht, was eine gesunde Ernährung ausmacht,« heißt es in der Studie.

Die Wissenschaftler führen an, dass ein großer Teil der menschlichen Krankheiten bereits in Kindheit und Jugend angelegt werden. Falsche Ernährung spielt dabei eine Schlüsselrolle. Weil aber offensichtlich weder im Elternhaus noch in der Schule Wert auf eine vernünftige Ernährungsbildung gelegt wird, kämpft unsere Gesellschaft mit dramatischen Spätfolgen: Allein in Deutschland werden jährlich 40 Milliarden Euro für die Behandlung von Diabetes II ausgegeben – eine Volkskrankheit, die mehrheitlich durch falsche Ernährungsgewohnheiten und mangelnde Bewegung entsteht.

Dies ist eine ökonomische, vor allem aber auch menschliche Tragödie. Die Diagnose »Zucker« ist mit erheblichem Leid und einer drastischen Einschränkung der Lebensqualität verbunden. Würden wir nur einen Bruchteil des Geldes, den wir für die Spätfolgenbekämpfung aufwenden, in die Prävention stecken, wäre schon viel geholfen. Dazu gehören beispielsweise gesundes Essen in Horten und Schulkantinen und die Vermittlung von Wissen über vernünftige Ernährung in allen Kindergärten, Tagesstätten und Schulen.

Essen und Kochen als Bildungsauftrag

Das Abenteuer am Herd:
Kochen lernen

Das europäische Ernährungs-Problem, wie es die HELENA-Studie konstatiert, ist weitgehend ein Ernährungs-Kompetenzproblem. Dessen Lösung ist erstaunlich einfach – sie heißt schlicht: kochen lernen! Hier gilt es anzusetzen. Das Abenteuer am Herd nimmt junge Menschen mit auf den spannenden Weg vom Ernährungsanalphabeten zum Ernährungssouverän. Dieser weiß, was er isst, woher es kommt und wie man es zubereitet – Kernkompetenzen eines selbstbestimmten Lebens.

Slow Food Deutschland fordert daher, Essen und Kochen verpflichtend in die Bildungspläne aller Altersstufen, vom Kindergarten bis zum Abitur, aufzunehmen. Zu einem umfassenden Lehrplan zählen dabei auch Themen wie der Zusammenhang von Überfluss und Hunger in der Welt, das Verhältnis von bäuerlicher zu industrieller Landwirtschaft, die Geschichte von Lebensmitteln. Die zweite Säule des Unterrichts sollten zahlreiche Praxisangebote bilden: Kochkurse in Schulküchen, Gemüseanbau in Schulgärten, Projektstage auf Bauernhöfen, Schnuppertage bei Bäckern, Käsereien und Metzgern oder im Gemüsemarkt. Ein Blick hinter die Kulissen der Lebensmittelindustrie sollte ebenso nicht fehlen. Wichtige Themen wie Lebensmittelverschwendung, gesundes und schmackhaftes Kochen mit kleinem Budget sowie Ess- und Tafelkultur der Regionen können in verschiedenen Aktionsformaten erarbeitet werden. Dieses praktische Wissen sensibilisiert und hilft bei den eigenen täglichen Kauf- und Essentscheidungen.

Bildung ist ein Menschenrecht, verankert in der UN-Menschenrechts-Charta und in den UN-Kinderrechten. Wie die HELENA-Studie beweist, steht es in einem natürlichen und zwingenden Verhältnis zu einem weiteren Grundrecht, nämlich dem auf gesunde Ernährung. Für Gesellschaft und Staat ergibt sich daraus ein Handlungsauftrag: Gesunde Ernährung und Tischkultur müssen Teil des öffentlichen Bildungsauftrags werden. Schließlich gilt die Slow-Food-Maxime: Essen ist niemals nur ein rein privater Akt, sondern stets auch ein politischer. Oder anders ausgedrückt: Eine freie Gesellschaft der mündigen Bürger ist ohne die mündigen Esser kaum vorstellbar!

Bleiben Sie weiterhin engagiert, kritisch und genussfreudig,
Ihre Ursula Hudson

Kult!



Stehkästchen ab 34,90 €
4 versch. Motive und Größen



Buchhalter 29,90 €
40 x 17 x 35 cm

Gutscheincode für 10%* Rabatt!
10%
SF62014



100%
MADE IN
GERMANY

Photohocker 24,90 €
180 Motive / 42 x 29,5 x 29,5 cm



Stapelregal ab 34,95 €



Bücherbus VW T1 89,90 €
31 x 81 x 36 cm



ToPa-Haus 18,90 €
9 Motive / 18 x 14,5 x 14,5 cm

100% Made in
Germany

- Innovative Produkte
- Ökologischer Anspruch
- Soziale Verantwortung

werkhaus.de



Das gesamte Werkhaus-Sortiment finden Sie unter werkhaus.de/shop und in unseren Läden.
Gratis Katalog Tel. [0 58 24] 955-0 / info@werkhaus.de

*Gültig für eine Bestellung pro Kunde/Haushalt - Nur einlösbar auf werkhaus.de/shop - Nicht mit weiteren Gutscheinen oder Rabattaktionen kombinierbar und gültig bis 31.12.2014