



Interview Esther Jost | Leiterin Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) | CLAUDIO DULIO UND LUCIA REINERT

## Geschmack ist erlernbar

**Für Esther Jost sind die Themen Ernährung und Nachhaltige Entwicklung eng miteinander verknüpft. Die Schule nimmt dabei eine zentrale Rolle ein, indem sie Kinder und Jugendliche für die Themen Gesundheit und Ernährung sensibilisiert und ein genussvolles, ausgewogenes und nachhaltiges Ernährungsverhalten fördert.**

**Ernährung ist seit Jahrzehnten ein wichtiges Thema in der Schule. Viele kennen die Lebensmittelpyramide. Warum halten Sie es für wichtig, dass sie im Unterricht behandelt wird?** Ausgewogenes und genussvolles Essen und Trinken sind Teil eines gesunden Lebensstils. Der Körper wird dadurch mit Energie, lebenswichtigen Nähr- und Schutzstoffen versorgt. Dies verbessert das körperliche Wohlbefinden und trägt dazu bei, Krankheiten vorzubeugen.

Die offizielle Schweizer Lebensmittelpyramide gibt eine Orientierung, wie man sich ausgewogen ernähren kann. Dabei ist es gerade für Lehrpersonen interessant zu wissen, dass nicht jede «Pyramide» aus dem Internet eine ausgewogene Ernährung darstellt.

In Verbindung mit der Lebensmittelpyramide lassen sich auch andere relevante Themen besprechen wie zum Beispiel Genuss beim Essen, Esskulturen und Traditionen, verschiedene Ernährungsstile oder Körperbild und Schönheitsideale.

**Das Thema Nachhaltigkeit spielt beim Thema Ernährung eine immer zentralere Rolle. Wieso? Sind Ernährung und Nachhaltigkeit besonders eng miteinander verbunden?**

Ja, die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle bei der nachhaltigen Entwicklung. Ess- und Einkaufsverhalten haben einen enormen Einfluss auf Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft. Als Beispiel möchte ich eine Zahl aus dem Umweltbereich nennen: 28 Prozent der Umweltbelastung, die durch den Konsum der Schweizer Bevölkerung anfällt, werden durch die Ernährung verursacht! Das ist mehr als die doppelte Belastung, die durch Mobilität anfällt. Besonders ins Gewicht fallen dabei der hohe Konsum an tierischen Produkten sowie die Tatsache, dass rund ein Drittel der produzierten Lebensmittel im Müll landen.

**Welche Rolle spielt die Schule, damit sich Menschen mit Ernährungsaspekten sowie Nachhaltigkeitsaspekten zur Ernährung auseinandersetzen?**

Meiner Meinung nach ist die Schule von grosser Bedeutung, um die Gesundheit und ein bewusstes Verhalten zu fördern. Der Unterricht bietet eine ideale Gelegenheit, damit Schülerinnen und Schüler sich mit den Zusammenhängen zwischen Ernährung und den verschiedenen Dimensionen der Nachhaltigen Entwicklung auseinandersetzen können: Hintergründe und Zusammenhänge können recherchiert, kontroverse Themen in der Gruppe diskutiert, das eigene Verhalten kritisch reflektiert und verschie-



dene Handlungsmöglichkeiten beleuchtet werden. Auch ausserhalb des Unterrichts gibt es zahlreiche Möglichkeiten für das Thema zu sensibilisieren. Das kann beispielsweise das Essensangebot am Kiosk oder in der Schulkantine sein. Für Mittagstische an Schulen gibt es beispielsweise einen ausführlichen Leitfaden mit hilfreichen Checklisten für eine genussvolle, ausgewogene, nachhaltige und entspannte Ernährung.

**Die Familie ist für die Kinder beim Thema Essen sehr prägend: Hier lernen Kinder Essgewohnheiten, Esstraditionen, Ernährungsverhalten. Wie kann die Schule diese aufnehmen? Besteht da ein Konfliktpotenzial, dass die Schule das «Fehlverhalten» von zu Hause korrigieren will?**

Essgewohnheiten werden in der Kindheit stark geprägt. In den ersten Jahren haben die Essgewohnheiten zu Hause und das Vorbild der Eltern den grössten Einfluss. Mit zunehmendem Alter gewinnen andere Einflüsse an Gewicht wie zum Beispiel das Essverhalten der Freunde und Peers, das Angebot an Lebensmitteln ausserhalb des Elternhauses sowie die Werbung. Eine ausgewogene Ernährung kann unterschiedlich gestaltet werden. Es gibt oft kein eindeutiges Richtig oder Falsch. Es würde den Rahmen der Aufgaben von Lehrpersonen sprengen, die Ernährung der Schülerinnen und Schüler als richtig und falsch zu beurteilen und Fehlverhalten zu korrigieren. Vielmehr liegt die Aufgabe darin, die Kinder und Jugendlichen für das Thema Ernährung und die Aspekte der Nachhaltigen Entwicklung zu sensibilisieren.

**Gibt es konkrete Themen, mit denen Kinder und Jugendliche leichter erreicht werden können?**

Besonders wertvoll finde ich es, wenn das Thema nicht nur theoretisch vermittelt wird, sondern möglichst häufig auch anhand von praktischen Übungen und Experimenten. Beim Kochen bekommen die Kinder und Jugendlichen ganz praxisnahe Anregungen, wie sie das theoretische Wissen konkret im Alltag umsetzen können. Kochen und Degustieren erweitern auch den Horizont an bekannten Lebensmitteln und Zubereitungsformen, was sich positiv auf das Essverhalten auswirken kann. Geschmack ist nämlich erlernbar.

**Welche Kompetenzen sollten sich Schülerinnen und Schüler aneignen, damit sie in Bezug auf Ernährung für Aspekte einer Nachhaltigen Entwicklung sensibilisiert werden? Was bringt dabei der BNE-Ansatz?**

So wie ich den BNE-Ansatz verstehe, geht es darum, die Schülerinnen und Schüler zum Reflektieren und zu kritisch-kreativem Denken anzuregen, mit dem Ziel, dass sie einen eigenen

Platz im Leben finden. Daneben sollen sie auch lernen, Verantwortung für die Gesellschaft und die Umwelt zu übernehmen. Anhand von Ernährungsthemen können ausgezeichnete Haltungen und Werte diskutiert werden. Dabei wird schnell deutlich, dass Ernährung zwar hoch individuell, jedoch immer auch mit der Gesellschaft und der Umwelt verknüpft ist. Nebst Fachwissen sind hier auch soziale und methodische Kompetenzen gefragt. Ich sehe die Fähigkeit, breit zu recherchieren und kritisch zu hinterfragen, als zentral an. Dazu gehört in der heutigen Zeit auch das Wissen, dass es gerade im Bereich Ernährung sehr viele «Fake News» gibt. Hier setzen wir mit unserem Material einen Gegenpool: «True News».

**Die SGE widmet sich seit Jahren verstärkt dem Thema Nachhaltigkeit. Was hat sich aus dieser Auseinandersetzung ergeben? Auf welchen Gebieten sind Sie vor allem tätig? Wie setzen Sie bei den Kindern und Jugendlichen an?**

Die SGE setzt sich aktiv für die Förderung einer ausgewogenen, genussvollen und nachhaltigen Ernährung ein. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, auf Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen praktische Empfehlungen auszuarbeiten und zu veröffentlichen. Unsere Materialien, Merkblätter und Unterrichtsvorschläge sind für Fachpersonen verschiedener Disziplinen geeignet, um im Unterricht oder in Beratungssituationen fachlich abgesicherte Informationen vermitteln zu können. Besonders geeignet, um Nachhaltigkeit zu thematisieren, sind die Empfehlungen und Informationen rund um die Schweizer Lebensmittelpyramide und die «FOODprints», die in Zusammenarbeit mit Institutionen aus dem Gesundheits- und Umweltbereich erarbeitet wurden.

**SGE und éducation21 publizieren gemeinsam neue Materialien für den Unterricht. Welche sind es?**

Das Themendossier «Ernährung» richtet sich an Lehrpersonen von Zyklus 1 bis zur Sek II und enthält Anregungen für den Unterricht im Sinne von BNE. Darüber hinaus wurden Unterrichtsvorschläge zur Schweizer Ernährungsscheibe für Zyklus 1 und 2 entwickelt. Diese enthalten konkret ausgearbeitete Übungen sowie Arbeitsblätter. Ich freue mich sehr, dass die Materialien in einer Zusammenarbeit von éducation21 und der SGE realisiert werden konnten, und ich hoffe, dass ganz viele Lehrpersonen von den Unterrichtsimpulsen profitieren können.



Esther Jost  
Leiterin Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

## Inhalt

1–2 **Interview**  
Esther Jost | Geschmack ist erlernbar

4–5 **1. und 2. Zyklus  
Praxisbeispiel**  
Vom Garten direkt in den Mund

6–7 **Bildungsangebote zum Thema**

8–9 **Fokus**  
Ernährung – ein ideales Thema  
für vernetzendes Denken

10–11 **3. Zyklus und Sekundarstufe II  
Praxisbeispiel**  
Tauschen, pflanzen, geniessen

12–13 **Bildungsangebote zum Thema**

14 **Neue Bildungsangebote**

15 **Aktuell**  
Bildungslandschaften für die Zukunft  
**Schulnetz21**  
Gesund, nachhaltig und kompetent

16 **Seitenblick**  
«Bananenglace, whäää!»

### Impressum

**Herausgeberin** éducation21, Monbijoustrasse 31, 3011 Bern, T 031 321 00 21, info@education21.ch | **Erscheinungsweise** Nummer 3 von September 2020 jährlich 3 Ausgaben | Die nächste Ausgabe erscheint im Februar 2021  
**Publikation und Koordination** Claudio Dulio und Lucia Reinert | **Redaktion** Claudio Dulio (Leitung D-CH), Zélie Schaller (Leitung F-CH), Roger Welti (Leitung I-CH)  
**Übersetzungen** Urs Fankhauser, Inter-Translations SA  
**Fotos und Illustrationen** Eva Luvisotto (S. 9), Pierre Gigon (S. 1, 3, 4, 5, 16), Public Domain (S. 2, 15, 16), Gionata Pieracci (S. 10, 11)  
**Gestaltung** visu'1 AG (Konzept), atelierarbre.ch (Überarbeitung) | **Layout und Produktion** Isabelle Steinhäuslin **Druck** Stämpfli AG | **Auflage** 15 730 deutsch, 12 730 französisch, 2070 italienisch  
**Abonnement** Das Abonnement ist ein kostenloses Angebot für alle an BNE interessierten Personen in der Schweiz. Bestellung auf [www.education21.ch](http://www.education21.ch) > Kontakt. Facebook, Twitter: education21ch, #e21ch | ventuno@education21.ch  
**ventuno online** [www.education21.ch/de/ventuno](http://www.education21.ch/de/ventuno)

éducation21 Die Stiftung éducation21 koordiniert und fördert Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) in der Schweiz. Sie wirkt im Auftrag der Erziehungsdirektorenkonferenz (EDK), des Bundes und der Zivilgesellschaft als nationales Kompetenzzentrum für die Volksschule und die Sekundarstufe II.



## Editorial

### Ein Menü für die Zukunft

«Du bist, was du isst», sagt die Redewendung. «Die Welt ist, was die Menschheit isst» – dies gilt ebenso! Denn unsere Ernährung formt unseren Körper wie auch unsere Erde.

Die Fragen, die im Unterricht zur Ernährung gestellt werden können, sind mannigfaltig, ihre Antworten komplex. Verändert die Rinderhaltung unser Klima? Kann auch Schlachtvieh glücklich sein? Können wir die ganze Menschheit ausschliesslich mit biologischer Landwirtschaft ernähren? Ist Landwirtschaft ohne künstliche Dünger und Schädlingsbekämpfung möglich? Was würde dies für die Landwirtinnen und Landwirte bedeuten – in der Schweiz, in Spanien, in Indonesien?

Welchen Preis verlangt ein Supermarkt für nachhaltig produzierte Nahrung? Sind wir Konsumentinnen und Konsumenten bereit, mehr Geld dafür auszugeben? Schmeckt das Demeter-Rüebli denn auch besser? Macht Veganismus krank? Schadet eine Steinzeit-Diät meinem Körper? Braucht es die Brotscheibe zum Salat?

Und wieso habe ich so oft Heiss hunger auf Pizza?!?

Ernährung ist ein Portal zu unzähligen Themen und ihren facettenreichen Zusammenhängen. «Jedes Lebensmittel kann auch als ein System von Beziehungen gedacht werden und nicht einfach als <Gegenstand> oder <Substanz>», wie die Ernährungspädagogin Myriam Bouverat in unserem Fokus erläutert.

Diese Systeme zu erkennen, zu verstehen und Handlungsmöglichkeiten abzuleiten – hierin liegt ein Königsweg zu einer Nachhaltigen Entwicklung. Und wie dieser Weg in der Klasse und als ganze Schule beschritten werden kann, das steht auf dem Menü dieser ventuno-Ausgabe zur Ernährung.

Myriam Bouverat (S. 8–9) und Esther Jost, Leiterin der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (S. 1–2), zeigen auf, wie Ernährung und Nachhaltigkeit miteinander verknüpft sind, welche Rolle Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) für die Ernährungslehre spielen kann und wie Schülerinnen und Schüler sich in vernetzendem Denken üben können.

Die Reportagen berichten vom «Feld»: vom Lehrbauernhof in Champvent VD (S. 4–5) und der Saatgut- und Setzlingsbörse in Giubiasco TI (S. 10–11). Sie zeigen auf, dass die Garten- und Feldarbeit ein Erlebnis für alle Sinne ist, das Kinder und Jugendliche wortwörtlich wie auch im übertragenen Sinne erdet.

Die ventuno-Redaktion wünscht Ihnen eine gute Lektüre – und stets einen guten Appetit!



Claudio Dulio | Redaktion ventuno