



Bild: J. Pöter

Isabell Hegyi

## Essen erleben, Genuss entdecken – neue MILE. Mission für Jugendliche

Im Jugendalter werden Selbstbestimmung und Eigenverantwortung immer wichtiger. Jugendliche entscheiden weitgehend selbst, was, wo und mit wem sie essen. Zwischen Schule, Ausbildung und Hobbies bleibt oft wenig Zeit für ausgewogenes und abwechslungsreiches Essen.

**D**ie neue digitale MILE.Mission „Essen zwischen Hektik und Genuss“ der MACH'S MAHL Aktionen für Jugendliche des MLR greift den Lebensalltag der Jugendlichen auf und macht spielerisch erlebbar, wie gutes und genussvolles Essen auch in hektischen Zeiten gelingen kann. Eingebettet in eine Erzählung können die Spielerinnen und Spieler mit ihren Smartphones oder Tablets insgesamt elf Aufgaben lösen rund um die Themen Lebensmitteleinkauf, kulturelle und individuelle Ernährungseinstellungen und -vorlieben, Nachhaltigkeit, Zubereitung und Genuss. Durch das persönliche Erleben werden emotionale Bezüge zu Essen und Genuss geschaffen und gleichzeitig spielerisch Ernährungs- und Verbraucherkompetenzen vermittelt.

### Zwischen Hektik und Genuss auf Mission zum Kochevent...

Auf der MILE.Mission „Essen zwischen Hektik und Genuss“ tauchen die Jugendlichen in die Geschichte der vier Freunde Selma, Lars, Vanessa und Fabio ein, die ihr erstes gemeinsames Kochevent planen: selbstgemachte Nudeln mit Tomatensoße nach einem Rezept von Fabios italienischer Großmutter. Doch bei der Planung, dem Lebensmitteleinkauf und der Zubereitung stehen sie vor zahlreichen Fragen und Entscheidungen.

Los geht die MILE.Mission mit der Planung des Einkaufs. Fabio hat seinen Einkaufszettel beim Frühstück mit Milch bekleckert. Deswegen ist nur

Bild  
Jugendliche begeben sich mit der neuen MILE.Mission „Essen zwischen Hektik und Genuss“ auf digitale Entdeckungsreise zum Kochevent.

### Hintergrundinfo zu MILE



In der Ernährungsbildung mit Jugendlichen bieten digitale Medien neue Ansatzpunkte erlebnisorientierten Lernens. Zur Entwicklung innovativer Lernangebote hat das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz im Herbst 2013 das dreijährige Forschungsprojekt MILE „Move, Interact, Learn, Eat“ zusammen mit den Pädagogischen Hochschulen Karlsruhe und Ludwigsburg ins Leben gerufen. Das Ziel ist, Jugendliche über die Einbindung digitaler Medien in ihrer Lebenswelt abzuholen und ihnen Ernährungs- und Verbraucherbildung durch das Spielen von MILE.Missionen transparent und alltagstauglich näherzubringen. Über diesen Weg sollen junge Menschen zu mehr Bewegung, dem Interesse an der Zubereitung von Lebensmitteln sowie zu ausgewogenem und genussvollem Essen motiviert werden. Mehr Informationen unter [www.mile-bw.de](http://www.mile-bw.de).

noch die Hälfte der benötigten Zutaten für den Nudelteig lesbar. Die Jugendlichen sollen dabei helfen, den Einkaufszettel mit den richtigen Zutaten zu ergänzen. Auf dem Weg zum Supermarkt unterhalten sich die vier Freunde über ihre Hobbies. Sie stellen fest, dass sie durch Schule und Hobbies oft gar keine Zeit mehr für ausgewogenes und genussvolles Essen haben. Aufgabe an dieser Station ist es, die Hobbies der vier Freunde durch die Zuordnung verschiedener Begriffe richtig zu beschreiben. Selma bedauert, dass sie und ihre Eltern nur wenig Zeit haben, um unter der Woche frisch zu kochen. Sie ist überzeugte Vegetarierin und genießt es, neue Rezepte und Lebensmittel auszuprobieren. Lars hingegen könnte sich ein Leben ohne Fleisch nicht vorstellen. Wie viel Fleisch essen die Deutschen überhaupt pro Jahr? Was schätzen die Spielerinnen und Spieler?

Im Supermarkt angekommen, stehen Selma, Lars, Vanessa und Fabio vor einer unüberschaubaren Auswahl an Tomatensoßen und frischen Tomaten. Jetzt sind die Jugendlichen als Tomaten-Experten gefragt. Sie sollen verschiedene Tomaten anhand von Fotos den dazu passenden Sortenbezeichnungen zuordnen. Auch bei der Auswahl der Eier für den Nudelteig haben die vier Freunde die Qual der Wahl. Was bedeuten die einzelnen Siegel auf der Verpackung und nach welchem können sie die beste Wahl treffen? So groß wie die Vielfalt an Siegeln und Kennzeichnungen ist, scheint auch die Vielfalt an Ernährungstrends zu sein. Selma informiert sich über aktuelle Ernährungstrends in Food Blogs und Zeitschriften. Wissen die Spielerinnen und Spieler genauso gut Bescheid wie Selma und können verschiedene Ernährungstrends richtig beschreiben?

Auf dem Rückweg kommen die vier Freunde an Fabios Lieblingsdönerimbiss vorbei. Sie fragen sich, woher das Fleisch im Döner kommt und was

Regionalität bedeutet? Zuhause angekommen, erklärt Fabio die Arbeitsschritte bei der Zubereitung von Nudeln. Die Spielerinnen und Spieler sollen an dieser Station die Arbeitsschritte in die richtige Reihenfolge bringen. Beim Essen diskutieren Selma, Fabio, Vanessa und Lars, wie und ob sie die übrig gebliebenen Tomaten und Nudeln am besten verwenden. Sie stellen sich die Frage, wie viele Lebensmittel in Deutschland im Schnitt weggeworfen werden. Was schätzen die Spielerinnen und Spieler?

Selma, Lars, Fabio und Vanessa beschließen nun regelmäßig ein Kochevent zu veranstalten. Selma möchte beim nächsten Mal Speisen aus ihrer türkischen Heimat kochen. Lars freut sich schon darauf, die anderen mit echten schwäbischen Maultaschen zu verwöhnen. An der letzten Station sollen die Jugendlichen verschiedene internationale Gerichte den entsprechenden Herkunftsländern zuordnen.

### Wie kommt die MILE.Mission „Essen zwischen Hektik und Genuss“ zu Ihnen?

Die MILE.Mission „Essen zwischen Hektik und Genuss“ kann im Rahmen von MACH'S MAHL-Aktionen für Jugendliche in Freizeiteinrichtungen, an den Landratsämtern oder an Aktions- und Projekttagen in Schulen von geschulten Ernährungsreferentinnen des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz, den MACH'S MAHL-Teamern mit wenig Aufwand vor Ort eingerichtet und begleitet werden. Ansprechpartner sind die Landratsämter und Ernährungszentren in Baden-Württemberg.

Voraussetzung zur Einrichtung und Begleitung der MILE.Mission als MACH'S MAHL-Teamerin ist die Teilnahme an einer der angebotenen MILE-Schulungen des Fortbildungsprogramms für die freiberuflichen Ernährungsreferentinnen des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg. Die nächste Schulung in 2016 findet vom 11.-12. Mai 2016 an der Akademie für Landbau und Hauswirtschaft in Kupferzell statt. Danach haben die MACH'S MAHL-Teamerinnen Zugang zum MILE-Designer und können die MILE.Mission „Essen zwischen Hektik und Genuss“ an verschiedenen Orten in Baden-Württemberg einrichten, um diese gemeinsam mit Jugendlichen im Alter von 12-18 Jahren zu spielen. Einzelne Fragen der Mission können abgeändert und den individuellen ortsbezogenen Gegebenheiten angepasst werden. ■



**Isabell Hegyi**  
LEL Schwäbisch Gmünd  
Tel. 07171/ 917-216  
[isabell.hegyi@lel.bwl.de](mailto:isabell.hegyi@lel.bwl.de)