



Bildnachweis: Antonia Richter für das QM Letteplatz

## Unsere Küche: Gemeinsam gesund kochen im Kiez (Reinickendorf-Ost)

**Bezirk:** Reinickendorf  
**Handlungsraum:** GI-Handlungsraum  
**Reinickendorf-Ost**

**Projektlaufzeit:** 01.05.2022-30.04.2024  
**Projektbudget:** 30.000 EUR

Die Corona-Krise hat unweigerlich große soziale und gesundheitliche Herausforderungen mit sich gebracht. Das volle Ausmaß der Auswirkungen von Faktoren wie der sozialen Isolation insbesondere älterer Menschen und den eingeschränkten Bildungs- und Teilhabemöglichkeiten von Kindern und Jugendlichen wird sicherlich erst mit der Zeit sichtbar werden. Gleichzeitig bieten die Auswirkungen der Krise eine Reihe von Chancen für die Gesundheitsförderung in Nachbarschaften: das eigene unmittelbare Umfeld rückt wieder mehr in den Fokus, Bewegung und Begegnung findet mehr in

öffentlichen oder halböffentlichen Räumen im eigenen „Kiez“ statt. Im Zuge der Corona-Krise hat das Kochen im eigenen Haushalt mehr an Bedeutung gewonnen. Im Durchschnitt wenden sich auch Menschen, die sich bisher nicht bewusst mit ihrer Ernährung beschäftigt haben, dem Thema zu und die Nachfrage nach regionalen Lebensmitteln steigt. Es bietet sich eine einmalige Chance, diese Dynamik aufzugreifen und dafür zu nutzen, mehr Menschen unabhängig von ihrer sozialen Situation für eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu begeistern, wie es auch Ziel der Berliner Ernährungsstrategie ist.

### Projektbeschreibung

Das Projekt „Unsere Küche: Gemeinsam gesund kochen im Kiez“ in Reinickendorf-Ost setzt vielfältige Aktionen um, die allesamt eine gesunde und nachhaltige Ernährung thematisieren. Auf niedrigschwellige, lebhaft Weise und nah an der Lebenswelt vermitteln, werden die Aktionen gemeinsam mit den Akteur\*innen vor Ort geplant und gestaltet. Die Angebote finden ausgerichtet an den Bedarfen von Ort dezentral in verschiedenen Stadteleinrichtungen oder im öffentlichen Raum statt. Durch diese Einbindung und spätere gemeinsame Umsetzung wird das Angebot so gestaltet, dass das Setting und die Motivation, mit der sich die Menschen in diesem Setting bewegen, maximale Berücksichtigung finden.

### Zielgruppe

Ältere/ alte Menschen, werdende, junge Familien mit Kindern, Alleinerziehende, Kinder/ Jugendliche im Alter ab 5 Jahren, junge Erwachsene im Alter von 18 bis 25 Jahren, Menschen mit Migrationsgeschichte, Multiplikator\*innen

### Handlungsfelder

Ernährung

### Lebenswelt

Familienzentrum, Jugendfreizeiteinrichtung, Öffentlicher Raum

### Ziele

Stärkung der psychosozialen Gesundheit der Bewohnenden im Quartier und Abmilderung der gesundheitsschädlichen Folgen der Pandemie durch:

- Kompetenzaufbau im gesunden und nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln
- Einbindung in einen Prozess mit hohem Gemeinschafts- und Selbstwirksamkeitwert
- Verbesserung von Lebensperspektiven durch Anschluss an und Stärkung der lokalen Unterstützungsstrukturen

### Maßnahmen

Partizipationsphase, in der verschiedene Aktionen, die allesamt eine gesunde und nachhaltige Ernährung auf niedrigschwellige, lebhaft Weise und nah an der Lebenswelt vermitteln, gemeinsam mit den Akteur\*innen vor Ort geplant und gestaltet werden.

Umsetzungsphase, in der 14 Aktionen gemeinsam mit den Akteur\*innen vor Ort umgesetzt werden. Der Aktionskatalog enthält die folgenden möglichen Aktionen:

- Multiplikator\*innenworkshop für Fachkräfte aus den Einrichtungen und Aktive im Quartier
- Interaktive Kochworkshops, die gesunde, klimaverträgliche und geldsparende Kochpraktiken und den gesundheitlichen und ökologischen Mehrwert von regionalen und saisonalen Produkten vermitteln
- Mittagstisch, bei dem gemeinsam, wo immer möglich unter freiem Himmel, an einem zentralen, für alle offenen und zugänglichen Ort gekocht und der Nachbarschaft ein kostenfreier Mittagstisch angeboten wird.
- Aktionen im öffentlichen Raum wie Fairteilungen (bedingungsloser Weitergabe von Lebensmitteln), thematische Kiezspaziergänge, Beteiligung an kiezbezogenen Veranstaltungen

Evaluationsphase, in der die Erfahrungen des Projekts zusammengetragen, best practices mit den Programmverantwortlichen sowie anderen Projekten ausgetauscht und Bemühungen zur Verstetigung des Projekts gemeinsam mit den Akteur\*innen vor Ort werden

### Good Practice Kriterien

Partizipation, Empowerment, Setting-Ansatz, niedrigschwellige Arbeitsweise

### Einblicke

- Die Angebote sind grundsätzlich generationsübergreifend konzipiert, können aber auch sehr zielgruppenspezifisch gestaltet werden. In intensiven Vorgesprächen mit den Aktiven vor Ort wird die passende thematische Brücke in die Lebenswelt der jeweiligen Zielgruppe (z.B. für ein Jugendzentrum, in dem sich die Jugendlichen für Muskelaufbau interessieren: pflanzliche Proteine, vegane Rezepte von Leistungssportler\*innen) ermittelt.
- Vor Beginn der Aktionen erfolgt ein Austausch mit den Multiplikator\*innen, Einrichtungen und QM-Team vor Ort, um diese noch passgenauer zu gestalten.
- Ein Fokus wird auf die Niedrigschwelligkeit der Formate wie den Mittagstisch gelegt, um die Bewohnenden zu aktivieren, ohne eine unmittelbare Gegenleistung zu einzufordern – gekocht wird gemeinsam, man ist aber auch eingeladen, „nur“ mitzuessen und ins Gespräch zu kommen, um dann vielleicht beim nächsten Mal mitzukochen. Auch die Formate im öffentlichen Raum hat einen niedrigschwelligen Ansprachecharakter.
- Wo immer möglich wird das Angebot an ein bestehendes Angebot in der Einrichtung angedockt, um den Wiedererkennungseffekt zu erhöhen und die Verstetigung zu erleichtern. Zudem „wandern“ die Angebote an verschiedene Orte, um die Netzwerke um die jeweilige Einrichtung miteinander zu verknüpfen und neue Zielgruppen für das Angebot aufzuschließen.

 [Download Projektsteckbrief](#)

### Kontakt

Organisation: RESTLOS GLÜCKLICH e.V.  
Anschrift: Wilhelm-Kabus-Str. 24, 10829 Berlin

Tel: 0160/3513 602  
E-Mail: [ramona.holzer@restlos-gluecklich.berlin](mailto:ramona.holzer@restlos-gluecklich.berlin)  
Website: <https://www.restlos-gluecklich.berlin/>

Diesen Beitrag teilen



### Weitere Projekte



**Gemeinschaft schafft Bewegung / Bewegung schafft Gemeinschaft**



**< Schnelle Kelle >**



**Die bewegte Familie**

### Anschrift

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.  
Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Berlin  
Friedrichstr. 231  
10969 Berlin

### Links

Förderung  
Realisierte Projekte  
Katalog qualitätsgesicherter Projekte  
Kooperationsentwicklung  
Kooperationsförderung  
Aktuelles

### Kontakt

Nils Stakowski  
T: 030 – 44 31 90 78  
M: [stakowski@gesundheitsbb.de](mailto:stakowski@gesundheitsbb.de)

Boris Metz  
T: 030 – 44 31 90 967  
M: [metz@gesundheitsbb.de](mailto:metz@gesundheitsbb.de)