



Bildnachweis: Joris-Felix-Patzschke für RESTLOS GLÜCKLICH

## Unsere Küche: Gemeinsam gesund kochen im Kiez (Märkisches Viertel)

Bezirk: Reinickendorf  
Handlungsraum:  
GI-Handlungsraum Märkisches Viertel

Projektlaufzeit: 01.01.2023-31.12.2024  
Projektbudget: 60.000 EUR

Das Märkische Viertel ist mit Blick auf die „Sozialraumanalyse des Bildungsverbands Märkisches Viertel“ (2018) im gesamtstädtischen Vergleich überdurchschnittlich stark von sozialer Benachteiligung betroffen. In dem sehr dicht bebauten Gebiet leben 37.000 Menschen aus über 100 verschiedenen Nationen. Bezogen auf die Bevölkerungszahl des Märkischen Viertels ist das Angebot an Dingen und Dienstleistungen des täglichen Bedarfs genauso spärlich

wie die Versorgung durch Ärzt\*innen. Auch kulturelle Angebote sind wenig zu finden. Es entsteht der Eindruck, dass wenig Einfluss von außen in das Märkische Viertel dringt. So liegt es nahe, dass die Bewohner\*innen des Märkischen Viertels von Angeboten, die Gemeinschaft und Gesundheit fördern, stark profitieren können.

### Projektbeschreibung

Das Projekt „Unsere Küche: Gemeinsam gesund kochen im Kiez“ im Märkischen Viertel 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 dem Bildungsverbund Märkisches Viertel und den weiteren Akteur\*innen vor Ort geplant und gestaltet. Die Angebote finden ausgerichtet an den Bedarfen von Ort im Familienzentrum FACE bzw. dezentral in verschiedenen Stadtteileinrichtungen 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.

### 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 bis zu 20 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

### Einblicke

- Die aktuelle Energiekrise fordert von Akteur\*innen der Nachbarschaftsarbeit, den Menschen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie Ressourcen und gleichzeitigen ihren Geldbeuten schonen. Die Bildungsarbeit von RESTLOS GLÜCKLICH vermittelt, wie Menschen durch mehr Lebensmittelwertschätzung Geld sparen können.
- RESTLOS GLÜCKLICH greift Themen wie Gesundheit, Klima, Nachhaltigkeit stets mit Freude und Leichtigkeit auf und unterstreicht bei Aktionen und der Ansprache der Menschen immer die Freude am Zusammensein, das leckere Essen, den Genuss.
- 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 ermittelt (z.B. für ein Jugendzentrum, in dem sich die Jugendlichen für Muskelaufbau interessieren: pflanzliche Proteine, vegane Rezepte von Leistungssportler\*innen).

### 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 durch:

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

### Good Practice Kriterien

Partizipation, Empowerment, Setting-Ansatz, niedrigschwellige Arbeitsweise

 [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



Platzhalter  
Bild wird in  
Kürze aktualisiert



< Schnelle Kelle >



Die bewegte Familie

Gemeinschaft schafft Bewegung /  
Bewegung schafft Gemeinschaft

### Anschrift

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

### Links

Förderung  
Realisierte Projekte  
Katalog qualitätsgesicherter Projekte  
Qualitätsgesicherung  
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)