

BERICHT GRÄTZLKÜCHE:

*Gut für die Gesundheit, gut fürs Klima! Klimafreundliche Gesundheitsförderung geht durch den Magen, geht durch den Bezirk.
Gesunde Ernährung, klimafreundlich das Grätzl versorgen, soziale Verbindungen einrichten ...
loginsGrätzlküche*

Projektlaufzeit: Juli 2024 – Juni 2026
Berichtszeitraum: Juli 2024 – Dezember 2024
Finanziert aus Mitteln des

- Fonds Gesundes Österreich
- Wiener Gesundheitsförderung
- Bezirksverwaltung 1150

Von Seiten der WiG kam es zu Verzögerungen bei der Förderzusage, was dazu führte, operative Aktivitäten nur langsam in Angriff zu nehmen, denn: beim gegenständlichen Projekt handelt es sich um ein kofinanziertes Unterfangen, dass nur unter der Voraussetzung, dass alle Fördergeber mitzahlen, in Umsetzungen gehen konnte. So wurden erst mit schriftlicher Zusage der WiG (Ende September 2024) aktiv mit den Projektaktivitäten begonnen und die Stunden von Projekt-Mitarbeiter:innen aufgestockt.

Im Folgenden werden die Projektaktivitäten von Juli bis Dezember 2024 - beschreibend und in Zahlen - dargestellt.

1. AUSGANGLAGE/PROJEKTVORHABEN

LoginsGrätzlküche richtete sich mit niedrighschwelligen Aktivitäten rund um Lebensmittelrettung und gesundem Essen, vorwiegend an Bewohner:innen des 15. Bezirks, an armutsbetroffenen Menschen mit wenig Einkommen, an Menschen die sich im öffentlichen Raum aufhalten, an Jugendliche im öffentlichen Raum, an Nutzer:innen von Sozial- und Gesundheitseinrichtungen, an Bewohner:innen von Einrichtungen der Wiener Wohnungslosenhilfe, u.a.

Im gegenständlichen Projekt wurden praktische und bewusstseinsbildende Aktionen für klimafreundliche Ernährung mit gemeinschaftsbildenden, gesundheitsförderlichen, sinnstiftenden und den sozialen Austausch fördernden Events kombiniert, die nebenher der Versorgung von Armutsbetroffenen mit gesunden Lebensmitteln dienen. Ergänzend wirkten Aktionen zu Ressourcennutzung und Ressourcenschonung, udgl. mehr. Umwelt-, Natur- und Klimaschutz wurden zu umfassender Gesundheitsförderung, Selbstfürsorge und sozialer Netzwerkgestaltung.

Übersicht

Aktivität	Einheiten	Beteiligung	Teilnehmende
Ernährungsworkshops outdoor / loginBase	8	52	33
Ernährungsworkshops in kooperierenden Einrichtungen	4	77	70
Teammeeting LMR	4	26	15
Hygieneschulung	1	8	8
Grätzlküchen Events	2	30	24
Lebensmittelrettung	123	496	33
Volxküche	25	134	25
6 Aktivitäten	167	823	208

154 unterschiedliche Personen waren aktiv in die Projektaktivitäten eingebunden. Ca. 200 Personen wurden regelmäßig mit genusstauglichen Lebensmitteln versorgt.

2. INHALTLICHE DARSTELLUNG DER PROJEKTMAßNAHMEN



2.1. Team Lebensmittelrettung

Tägliche Abholungen von geretteten Lebensmitteln, von Supermärkten im 15. Bezirk mussten organisiert, koordiniert und eingeteilt werden. Dabei konnte auf bereits bestehende, aber sehr lose Strukturen aufgebaut werden. So wurde ein „Team Lebensmittelrettung“ gebildet, bei dem die aktiven Freiwilligen, koordiniert von Projektmitarbeitenden, mit Aufgaben rund um die Lebensmittelrettung betraut wurden. Die freiwillig Mitwirkenden sind Besucher:innen und Teilnehmer:innen des Vereins LOGIN, mit Tagesfreizeit, in erster Linie pensionierte Menschen (Alterspension oder Berufsunfähigkeitspension) bzw. arbeitslose Menschen und Menschen in Ausbildung. Abgeholt wurde an 5- 6 Tagen die Woche – Montag bis Samstag (123-mal im

Berichtszeitraum), aus drei, ab Dezember vier verschiedenen Supermärkten, zudem kamen Lieferungen der Tafel Österreich, an 2 Tagen pro Woche dazu. Von den Supermärkten gab es an manchen Tagen große Mengen, an anderen Tagen wenig, bis gar nichts abzuholen. Im Wochenschnitt wurden 350 kg Lebensmittel abgeholt und umverteilt. D.h., im ersten

Projekthalbjahr konnten **8,5 Tonnen Lebensmittel abgeholt und somit vor dem Müll gerettet werden.**

Monatlich gibt es von der Projektleitung moderierte Meetings für Mitwirkende. Einerseits erfolgten in diesem Forum Einteilungen betreffend die Abholung, andererseits wurden auch Schwierigkeiten bearbeitet, diverse Änderungen, Anpassungen, Konflikte, die sich ergaben besprochen und geregelt.

4 Meetings fanden von September bis Dezember statt. Es bildete sich ein Freiwilligen Team von **30 unterschiedlichen Personen, wobei 12 davon regelmäßig** und zuverlässig Aufgaben übernehmen und erfüllen. Die anderen boten sich punktuell für Unterstützungsdienste, Abholungen, Ausgaben, Reinigungsdienste, u.a. an.

Zu Projektbeginn wurde zudem eine Hygieneschulung für alle Projektmitwirkenden, Angestellte, wie Freiwillige durchgeführt. Es wurden

- Personal- und Küchen- und Lebensmittelhygiene besprochen
- Praktisches anhand von Tafel-Österreich Lieferung und Billa-Abholung durchgearbeitet
 - Umgang mit verschimmelten Lebensmitteln (Maske, Handschuhe, Restmüll!)
- Hygieneplan besprochen
- Mindesthaltbarkeitsdatum besprochen



2.2. Versorgung von Armutsbetroffenen

Am Zusammenhang zwischen niedrigem sozialem Status und schlechtem Gesundheitszustand zweifelt heute niemand mehr. Armut macht krank - auch ohne die zusätzliche Belastung durch ein sich rapide veränderndes Klima und dessen Folgen.

<https://kurier.at/leben/statistik-austria-arme-menschen-sterben-deutlich-frueher/400384358>

Von Armut betroffene Menschen sterben zehn Jahre früher als der Rest der Bevölkerung, Wohnungslose sogar 20 Jahre früher.

(https://www.armutskonferenz.at/media/mielck_armut_macht_krank-2008.pdf).

Vor allem Teuerung und Inflation haben bei vielen Menschen die Armut noch verstärkt bzw. sind Engpässe auch in der Mittelschicht angekommen. Wenn das Geld knapp wird, wird v.a. bei Lebensmitteln gespart. So kommt es, dass Menschen sich mangelernähren (müssen) und v.a. auf frische Lebensmittel, wie Obst und Gemüse, die meist auch kostspieliger sind, verzichten.

Im Rahmen des Projektes wurden die geretteten Lebensmittel an armutsbetroffene Personen weitergegeben, in Form von Ausgaben, die 3x pro Woche organisiert, mit Nummernvergabe und Rationierung der Mengen, im Parklet vor der loginBase von statten geht. Zudem wird der Fairteilerkühlschrank in der loginBase mit Lebensmitteln befüllt und auch regelmäßig gemeinsam in der loginBase gekocht.

Ca. **40 -50 unterschiedliche Personen** kommen regelmäßig zu den Abholungen im Parklet, vielfach Frauen mit Fluchthintergrund aus Syrien, Afghanistan, Ukraine, indigene Bevölkerung mit Armutshintergrund ... Den Fairteilerkühlschrank in der loginBase nutzen ca. **120 Personen** pro Woche.



Die abholenden Menschen werden zudem über psychosoziale Angebote im Verein LOGIN informiert. Es wird somit eine Anlaufstelle für Informationen aller Art bereitgestellt. Einige Personen konnten auf diese Weise bspw. in sozialarbeitische Betreuung oder in die Deutschlernformate im Verein LOGIN angebunden werden.

2.3. Volxküche - gemeinsam Kochen - gemeinsam Essen

Jede Woche am Dienstag wird von einem kleinen Kochteam ein 3- Gänge Menü aus den geretteten Lebensmitteln gekocht, immer vegetarisch und zumeist pflanzenbasiert und nährstoffreich. Verkocht wird, was da ist, zugekauft wird nix – so einfach ist das.

Pro Woche (25 mal im Berichtszeitraum) wurden in der dienstäglichen Volxküche zwischen 30 und 60 Essen ausgegeben.



Das gemeinsame Essen stellt eine Verbindung her und stärkt den Zusammenhalt. Für viele Teilnehmer:innen aus dem Verein LOGIN ist dies oft die einzige warme, frisch gekochte Mahlzeit pro Woche.

Auch Menschen aus der Nachbarschaft kamen zum Essen, und auch Mitarbeiter:innen des Fairplay Teams nutzen das eine oder andere mal die Gelegenheit.

2.4. Ernährungsworkshops im Verein LOGIN

1-2 x pro Monat gab es Ernährungsworkshops, mit fachlicher Anleitung einer Diätologin. Neben Ernährungskompetenzen, wurden unterschiedliche Themen behandelt und vielseitiges Wissen rund um Nährwert, Grundumsatz, Inhaltsstoffe, Genuss, Vorrat uvm. vermittelt.

10 Workshops zu folgenden Themen wurden umgesetzt:

5 Sinne Picknick, Black out Küche, Ayurveda Küche (2x), Kochen aus dem Kühlschrank – kreatives Verwerten, Kräuter Küche für Magen und Darm, Sommersalate, gesundes Grillen



2.5. Workshops und Angebote in kooperierenden Einrichtungen

Die Grätzküche ist ein Kooperationsprojekt mit Einrichtungen aus dem Bezirk, d.h., die Ideen, des Projektes werden in andere Einrichtungen getragen und in Form von Workshops durch die Diätologin werden Inhalte zum Themen Lebensmittelverschwendung und ökologische Zusammenhänge weitergegeben. Zudem werden mit den Einrichtungen Themen vereinbart, die in Workshops vor Ort den Teilnehmenden nähergebracht werden sollten.

Es kam zu **4 Workshops** in den kooperierenden Sozialeinrichtungen im Bezirk, namentlich Juvivo (2x), Zeit!Raum und UKI.

Das methodische Vorgehen kann als aufsuchende Gesundheitsförderung verstanden werden. Ressourcenorientierung und Empowerment, Setting-Ansatz, Partizipation, Vernetzung, und andere Prinzipien der Gesundheitsförderung werden dabei berücksichtigt. Der Ansatz von one health wird verfolgt und gesund und klimafreundliches Essen als wesentlicher Teil von Wohlbefinden und ökologischer Nachhaltigkeit vermittelt

Workshops bei Juvivo - Sommer auf der Schmelz an 2 Tagen:

Ernährung im Sommer, bei viel Bewegung, Smoothies, Shakes, ...

Die Stationen waren gut besucht bis zum Schluss haben die Kinder - selbst sportelnd - Getränke und Snacks zubereitet sowie gesunde Smoothies gemixt.

20-30 Kinder nahmen aktiv teil, die meisten waren zwischen 4 und 10 Jahren



Workshop bei Zeit!Raum:

Kindergerecht wurden Themen rund um gesunde Ernährung vermittelt:

- 5 Mädchen 6 Jungs, zw. 6-10 Jahren
- „Können wir das wieder machen?“, „Es hat so viel Spaß gemacht!“
- „Ich weiß jetzt viel mehr. Bitte machen wir das noch einmal!“
- „Ich werde das (... selbstgemachte Salz) meinen Freunden zeigen!“ – und das voller Stolz.

Bericht der Diätologin: „Nach dem Willkommensspiel „Alles was Gesund ist fliegt...“, wurde ein einfaches Elektrolytgetränk hergestellt. Wir übten Lebensmittel zu erkennen mit Moulagen und gemeinsam Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten zuzuordnen sowie deren Bedeutung kurz besprochen. Gemeinsam haben wir ein Jausenplakat gelegt mit geretteten Lebensmitteln und eine Zeitraum! Essenspyramide gestaltet und aufgehängt, sodass sie von anderen Besucher:innen auch betrachtet werden kann“.

Workshop bei UKI: Mo 16.12.24

11 Personen waren dabei. Es wurden diverse kaltes Snacks und gesunde Weihnachtskekse gemacht und viel über Ernährung in unterschiedlichen Kulturen



und sich haltende Ernährungsmythen gesprochen.

Bericht eines Mitarbeiters von UKI: "Ernährung ist eines der wenigen Themen die wirklich jeden einzelnen Menschen betreffen.

MC Donalds, Alkohol & Psychopharmaka sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und gerade in Zeiten wo man beim Wocheneinkauf genau aufs Geldbörse schauen muss, ist die Zubereitung gesunder Snacks aus geretteten Lebensmitteln ein großartiger Ansatz. Danke für den tollen Workshop!"

2.6. Koch-Events im öffentlichen Raum

Im Berichtszeitraum war ein Grätzlküchen Event im öffentlichen Raum geplant. Bei diesem Event, das im Auer Welsbach Park geplant war, sollte an einer lange Tafel gemeinsam, von LOGIN Teilnehmenden, Parknutzer:innen, Passant:innen, Essen aus geretteten Lebensmitteln zubereitet und gegessen bzw. ausgegeben werden. Kombiniert mit Bewegungs- und Kreativangeboten hat dieses Format das Ziel, die Bevölkerung zusammenzubringen, etwas über Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelverwertung zu erfahren und in Kontakt und Austausch zu kommen.

Der Ersttermin, wie der Ersatztermin konnten wetterbedingt nicht outdoor stattfinden (der große Regen, die Überwemmungen). So wurde am 2. Termin in die loginBase ausgewichen, und eine Indoor-Veranstaltung ging über die Bühne. Es wurden Gurken eingekocht, Chutneys gemacht, angeschlagene Äpfel "kompottiert", es wurde geschnippelt, verwertet, verarbeitet, Leckeres aus vermeintlichem Abfall kreiert und dabei viel Information über ökologische Zusammenhänge verteilt.



Spezialevent im Weihnachtsdorf Rudolfsheim-Fünfhaus:

loginsGrätzlküche war im Weihnachtsdorf am Fahrradübungsplatz in der Guntherstraße mit einem Essenstand vertreten. Angeboten wurden ein Süßkartoffeleintopf, Brotchips und selbstgebackene Kekse, alles aus geretteten Lebensmitteln, und wärmende Getränke. Und

3. ZIELERREICHUNG UND WIRKUNG

Trotz anfänglicher Hindernisse, konnte das Projekt gut anlaufen und viele gesundheitsförderliche und gemeinschaftsfördernde Aktivitäten in Umsetzung gebracht werden. 154 in den Organisationen bekannte Menschen wurden eingebunden, aktiviert, versorgt... Viele weitere (ca. 200) wurden durch die Lebensmittelabholungen und deren Ausgabe versorgt, über psychosoziale Angebote informiert, mit Ernährungswissen betan, etc...

Wirkung entfaltet das Projekt auf mehreren Ebenen – es können Effekte bei teilnehmenden Personen und kooperierenden Einrichtungen erreicht werden.

Die Wirksamkeit der Aktivitäten beruht auf einem Zusammenspiel mehrerer Kräfte. Dazu gehören die Begünstigung individueller (Gesundheits-)Kompetenzen der teilnehmenden Personen, allen voran Ernährungskompetenz, Wissens- und Fähigkeitenerweiterung.

Autonomie und Selbstbestimmung, die Herstellung eines Setting mit Möglichkeiten der Partizipation, Mitwirkung, Mitgestaltung, Angebotsvielfalt, Sinnerfahrung und heilsamer Beziehungsaspekte für Normalisierung, Akzeptanz, wohltuenden Begegnungen, sozialen Verortung, Ästhetik, und nicht zuletzt die qualitätsvollen Angeboten sind Teile des vielschichtigen Wirkungsspektrums.

Am Beispiel der Rettung von Lebensmitteln wird es in vielerlei Hinsicht nachhaltig und sichtbar:

- Menschen mit geringem Einkommen werden durch den Zugang zu gratis Lebensmitteln bei der Versorgung im Alltag unterstützt
- durch die Verwertung der Lebensmittel, wird Müll vermieden und es werden Ressourcen gespart
- die Verringerung von Verpackungsmaterialien im Supermarkt, der Umgang mit Abfall und Mülltrennung, u.Ä. werden mitverhandelt
- Die „Rettungsmaßnahmen“ gehen einher mit Wissens- und Kompetenzvermittlung rund um gesunde, klimafreundliche Ernährung, Gesundheitsförderung, Bewegungsförderung.
- Die Anbindung an eine Sozialeinrichtung schafft Zugänge zu unterstützenden Netzwerken und soziale Anlaufstellen.