

BERICHT GRÄTZLKÜCHE 2025

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 ...

Projektlaufzeit: September 2024 – August 2026

Berichtszeitraum: Jänner – Dezember 2025

Finanziert aus Mitteln des

- Fonds Gesundes Österreich
- Wiener Gesundheitsförderung
- Bezirksverwaltung 1150

Im Folgenden werden die Projektaktivitäten von Jänner bis Dezember 2025 - beschreibend und in Zahlen - dargestellt.

1. AUSGANGSLAGE

LoginsGrätzlküche richtete sich mit niedrigschwelligen 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 dienten. Ergänzend wirkten Aktionen zu Ressourcennutzung und Ressourcenschonung, udgl. mehr. Umwelt-, Natur- und Klimaschutz wurden zu umfassender Gesundheitsförderung, Selbstfürsorge und sozialer Netzwerkgestaltung.

2. INHALTLICHE DARSTELLUNG DER PROJEKTMAßNAHMEN

2.1. Lebensmittelrettung/Abholungen

Tägliche Abholungen von geretteten Lebensmitteln, von Supermärkten im 15. Bezirk mussten organisiert, koordiniert und eingeteilt werden. Ständiger Austausch, Einteilungen, Vertretungen, Weiterentwicklung der Kommunikationsstrukturen u.ä. wurden besprochen und erprobt.

Es konnte sich ein stabiles „Team Lebensmittelrettung“ formieren, dass die Abholungen kontinuierliche übernahm und zuverlässig als Team agiert. 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, d.h. alle Mitwirkenden sind auch von Armut und geringem Einkommen betroffen. Die Abholungen dienen also, neben der Rettung von Lebensmitteln auch der Strukturierung von Tagesabläufen und der Möglichkeit sinnstiftend tätig zu sein.

Abgeholt wurde an 6 Tagen die Woche – Montag bis Samstag (274-mal im Berichtszeitraum), aus 6 verschiedenen Supermärkten, mit Trolleys, Einkaufswägen bzw. Lastenrädern, 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 von Supermärkten abgeholt und umverteilt und ca. 100 kg pro Woche über die Tafel Lieferungen verwertet. D.h., pro Jahr werden ca. **25 Tonnen Lebensmittel abgeholt**

und somit vor dem Müll gerettet.

2.2. Meetings Team Lebensmittelrettung

Begonnen wurde mit monatlich Meetings für Mitwirkende, die von der Projektleitung moderiert werden. Diese wurde auf 2x pro Monat erweitert und durch Einzelgespräche ergänzt, da sich diesbezüglicher Bedarf ergaben. Im Austauschmeeting Team Lebensmittelrettung erfolgte einerseits die Einteilung der Abholung, andererseits wurden auch Schwierigkeiten bearbeitet, diverse Änderungen, Anpassungen, Konflikte, die sich ergaben, besprochen und geregelt und klare Abläufe definiert. Es kam immer wieder zu Neiddebatten, gefühlten, erlebten Ungerechtigkeiten bzgl. Verteilung der Lebensmittel, u.ä. Mediation unter den Abholenden und klare Regelungen, die immer wieder einer Nachbesserung und Schärfung benötigten, waren erforderlich.

13 Meetings in der Gruppe und 6 Einzelgespräche fanden von Jänner bis Dezember statt. Es bildete sich ein Freiwilligen Team von **21 unterschiedlichen Personen, die regelmäßig** und zuverlässig Aufgaben übernehmen und erfüllen.

Einmal pro Jahr wird 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

2.3. Versorgung von armutsbetroffenen Personen

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>

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 oder im Eingangsbereich der loginBase, von staten geht. Zudem wird der Fairteilerkühlschrank in der loginBase mit Lebensmitteln befüllt und darauf geachtet, dass alle etwas bekommen.

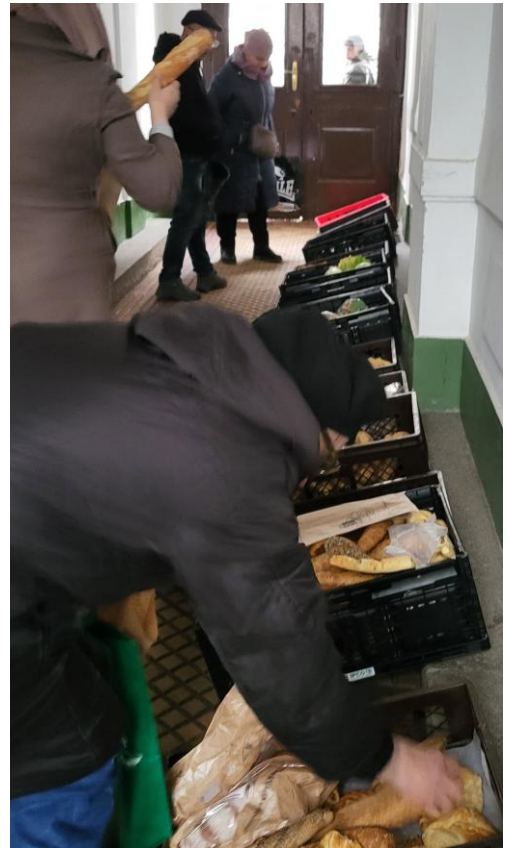
Ca. **40 -50 unterschiedliche Personen** kommen regelmäßig zu den Ausgaben, vielfach Frauen mit Fluchthintergrund aus Syrien, Afghanistan, Ukraine, mit Armutshintergrund ... Den Fairteilerkühlschrank in der loginBase nutzen zudem ca. **150 Personen** pro Woche.

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.

2.4. Volxküche / Grätzlmittagstisch - gemeinsam Kochen - gemeinsam Essen

Jede Woche am Dienstag (manchmal auch noch zusätzlich an anderen Tagen) wurde 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 so gut wie nie (im letzten Jahr: eine Packung Salz, ein Flasche Pflanzenöl).

Pro Woche (56 mal im Berichtszeitraum) wurden im Rahmen des Grätzlmittagstisches zwischen 60 – 80 Essen ausgegeben.





Das gemeinsame Kochen und v.a. auch das 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, bzw. nahmen sich Frischgekochtes verpackt mit nach Hause und auch Mitarbeiter:innen des Fairplay Teams nutzen das eine oder andere mal die Gelegenheit.

2.5. Ernährungsworkshops im Verein LOGIN

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

17 Workshops zu folgenden Themen wurden umgesetzt: Kochen aus dem Kühlschrank – kreatives Verwerten, Kräuter für Magen und Darm, Frauen – und Männergesundheit, Sommersalate, gesundes Grillen, Käse selber machen, gesundes Kochen für die inneren Organe, u.a.



2.6. Workshops und Angebote in kooperierenden Einrichtungen

Die Grätzlküche 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 Thema Lebensmittelverschwendung und ökologische Zusammenhänge vermittelt. Zudem werden mit den Einrichtungen Themen vereinbart, die in Workshops vor Ort den Teilnehmenden nähergebracht werden.

Es kam zu **9 Workshops** in kooperierenden Sozialeinrichtungen im Bezirk, namentlich Juvivio (2x), Zeit!Raum (2x), UKI (2x), WUK Bildungsberatung (2x), Max Winter Haus (1x).



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.

2.7. OpenGrätzlküche - Koch-Events im öffentlichen Raum

7 openGrätzlküchen Events fanden im Berichtszeitraum statt: Schwendermarkt, Reithofferpark, Auer Welsbach Park, Parklet Weiglasse, Kardinal Rauscher Platz, Reindorfgrassenfest, Meiselstraße, u.a.



LOGIN Teilnehmenden, Parknutzer:innen, Passant:innen, Festbesucher:innen,... waren eingeladen Essen aus geretteten Lebensmitteln zu kosten bzw. mitzugestalten und mitzukochen, sich zu informieren bzw. gerettete Lebensmittel mitzunehmen.

Informationen über Lebensmittelverschwendung sowie ökologische Zusammenhänge wurden weitergegeben, Broschüren und Informationsmaterialien der Tafel Österreich, von Greenpeace, dem FGÖ und dem BMGSPK verteilt. Über Ernährungsempfehlungen, Ernährungspyramide und der weltweiten Lebensmittelverschwendung diskutiert (1/3 aller weltweit produzierten Lebensmittel der gesamten Wertschöpfungskette, landen im Müll, in Österreich geht man von **mindestens 760.000 Tonnen an ungenutzter Nahrung** aus).

Kombiniert wurden diese Events meist mit Bewegungs- und Begegnungsangeboten, mit dem Ziel, die Bevölkerung zusammenzubringen, etwas über Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelverwertung zu erfahren und in Kontakt und Austausch zu kommen.

2.8. Spezialevents rund ums Essen

Bei Verfügbarkeit von besonders großen Mengen an bestimmten Lebensmitteln wurden spontan: eingekocht, fermentiert Chutneys und Marmeladen hergestellt. Zudem unternahm das Team Lebensmittelrettung eine Exkursion ins Sensorik-Labor der Tafel Österreich und



einen Ausflug zu Speisen ohne Grenzen. Auch das Regionalforum 1150 wurde im Auftrag der Bezirksvorstehung versorgt und

2.9. Multiplikator:innen

Multiplikator:innen nehmen im Projekt eine wichtige Rolle ein. Die Umsetzung von gemeinsamen Veranstaltungen und das Weitertragen von Informationen, sorgen für Bewusstseinsbildung und eine Streuung der Themen über breite Bevölkerungsgruppen. Um Lebensmittelverschwendung nachhaltig zu

begegnen, braucht es uns alle, die diese Ideen und wichtige Informationen darüber multiplizieren.

3. ZIELERREICHUNG UND WIRKUNG

3.1. Zahlen

277 unterschiedliche Menschen wurden eingebunden, aktiviert, versorgt.... Viele weitere wurden durch die Lebensmittelabholungen und deren Ausgabe versorgt, über psychosoziale Angebote informiert, mit Ernährungswissen betan, etc...

Direkt erreichte Personen gesamt: **277 unterschiedliche**

Geschlecht: 148 weiblich (53%), 119 männlich (43 %), 10 k.A. (4 %)

Alter: 22 0- bis 6-jährige (8%), 33 7- bis 12-jährige (12 %), 17 13- bis 19-jährige (6 %), 153 20- bis 60-jährige (55 %), 25 60+-jährig (9 %), 27 k.A. (10%)

Indirekt erreichte Personen: geschätzt **ca. 2.500** – z. B. über Events, Informationsmaterialien, Zeitungsartikel, Social Media, Preisverleihungen

Durchgeführte Aktivitäten gesamt: **405 Einheiten, 2140 Beteiligungen**

Ins Projekt direkt involvierte Einrichtungen gesamt: **9** Juvivo, Zeit!Raum, UKI, Tafel Österreich, Max Winter Haus, WUK Bildungsberatung, Regionalforum 1150, Rewe Filialen, Hofer Filialen

Aktivität	Einheiten	Beteiligung	Teilnehmende
Lebensmittelrettung, Abholungen	274	1364	52
Teammeeting LMR	13	99	21
Volxküche/Mittagstisch	56	314	52
Ernährungsworkshops loginBase	17	110	38
Ernährungsworkshops kooperierende Einrichtungen	9	113	113
openGrätzlküchen Events	7	75	75
Spezialevents rund ums Essen	7	35	22
Multiplikator:innen Gespräche	22	30	30
8 unterschiedliche Angebote	405	2140	403

3.2. Wirkung und Nachhaltigkeit

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.
- Ernährungs- und Selbstfürsorgekompetenzen werden vermittelt: Prävention und Gesundheitsförderung
- Die Anbindung an eine Sozialeinrichtung schafft Zugänge zu unterstützenden Netzwerken und soziale Anlaufstellen.

Über 30% der produzierten Lebensmittel werden nicht konsumiert, der Großteil davon landet im Müll. Darauf reagiert loginsGrätzlküche, mit täglichen Abholungen von nicht mehr für den Verkauf bestimmten Lebensmitteln, mit mehreren Kochevents pro Woche, mit Workshops zu gesunder Ernährung, Lebensmittelverwertung und Verwendung. Zudem beinhaltet das Projekt die Umsetzung von gemeinschaftsbildenden Events, die Bereitstellung sinnvoller Beschäftigungsmöglichkeit die Vernetzung mit und Wissenstransfer in kooperierenden Einrichtungen im 15. Bezirk, die Einbindung von armutsbetroffenen Menschen in gesundheitsförderliche und sozialunterstützende Angebote.... Mehrwert auf vielen Ebenen. Und dafür wurde das Projekt auch ausgezeichnet mit dem Gesundheitspreis der Stadt Wien und einem Anerkennungspreis - den Viktualia Award vom BMLUK.



Gesundheitspreis der Stadt Wien



Viktualia Award des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Umwelt, Klima