

Projektmappe

Community Cooking

Gemeinsam kochen, gemeinsam essen, gemeinsam leben



Vorwort

Community Cooking

Gemeinsam kochen, gemeinsam essen, gemeinsam leben

Projektmappe

Dezember 2017

Impressum

Caritas Community Cooking

Brotfabrik Wien / Objekt 19

Puchsbaumgasse 1C

1100 Wien

E-mail: communitycooking@caritas-wien.at

queraum. kultur- und sozialforschung

Obere Donaustraße 59/7a

1020 Wien

E-mail: office@queraum.org



**Caritas
&Du**



Inhaltsverzeichnis

Über diese Projektmappe

- Warum gibt es diese Projektmappe?
- Wie ist sie entstanden?
- Für wen wurde sie zusammengestellt?
- Wie kann sie benutzt werden?

COMMUNITY COOKING

- Die Eckpunkte des Projekts
- Unser Team
- Unsere Ziele
- Unsere Zielgruppen
- Unser Raum: Küche – Brotfabrik – Grätzel
- Die Evaluation im Projekt COMMUNITY COOKING

Unsere Erfahrungen aus der Praxis: Aktivitäten und Angebote

- Brücken bauen: Die NachbarschaftsköchInnen
- Gemeinsam kochen, gemeinsam lernen, zusammen sein:
Offene Kochrunden, Koch-Lernworkshops und andere Aktivitäten
in der Gemeinschaftsküche
- Kommunizieren, aufsuchen, hinauswirken:
Aktivitäten außerhalb der Gemeinschaftsküche

Unsere Erfahrungen aus der Praxis: Querschnittsthemen

Danke!

Anhang

Über diese Projektmappe

Warum gibt es diese Projektmappe?

Drei Jahre, unzählige Aktivitäten, hunderte Mahlzeiten und noch mehr Begegnungen. Das (und noch viel mehr) war COMMUNITY COOKING! Unter dem Motto „Gemeinsam kochen – gemeinsam essen – gemeinsam leben“ wurde von einem Team der Stadtteilarbeit der Caritas Wien von 2015 bis 2017 in der Brotfabrik im zehnten Wiener Gemeindebezirk das Projekt COMMUNITY COOKING durchgeführt.

Mit dieser Projektmappe machen wir den Versuch, einen Einblick in dieses vielfältige und bunte Projekt zu geben und dazu einzuladen, das Modell COMMUNITY COOKING auch in anderen Gemeinden, Bezirken oder Regionen umzusetzen. Diese Mappe ist natürlich kein „Kochrezept“ – auch wenn das Kochen eine große Rolle spielt! –, sondern bildet den Prozess und die Ergebnisse des Projekts möglichst nachvollziehbar ab. Hintergrundinformationen und Materialien unterstützen bei der Übertragung des Projekts.

Viele Faktoren – das Projektteam, die Rahmenbedingungen und nicht zuletzt das Setting – sind jedoch sehr spezifisch und erfordern eine Anpassung des Konzepts an die jeweiligen Gegebenheiten.

Zudem kann eine solche Mappe nur einen Ausschnitt aller Erfahrungen wiedergeben – einen Ausschnitt, der im Grunde der Vielfalt und Vielschichtigkeit von COMMUNITY COOKING nicht ganz gerecht wird. Sollten Sie sich für Informationen „aus erster Hand“ interessieren, steht das Team der Caritas Wien gerne für persönliche Auskünfte zu COMMUNITY COOKING zur Verfügung.

Sie haben Fragen zu COMMUNITY COOKING?

Lisa Plattner: Tel 0676-51 51 789
Sam Osborn: Tel 0676-560 66 14
communitycooking@caritas-wien.at

Wie ist sie entstanden?

Diese Projektmappe fasst die Erfahrungen, die im Verlauf von drei Projektjahren gesammelt wurden, möglichst knapp und übersichtlich zusammen. Grundlage dieser Darstellung waren die Dokumente, die im Verlauf von COMMUNITY COOKING entstanden sind, wie etwa Protokolle, Berichte

Für wen wurde sie zusammengestellt?

Diese Projektmappe richtet sich an Menschen, die sich für das Themenfeld Gemeinwesenarbeit & Gesundheitsförderung interessieren. Entweder, weil sie

- als VertreterInnen von Trägerorganisationen aus dem Sozial- und/oder Gesundheitsförderungsbereich vergleichbare Projekte planen,
- als MitarbeiterInnen von derartigen Projekten aktiv und vor Ort an der Umsetzung beteiligt sind oder

oder Materialien der Öffentlichkeitsarbeit. Einen besonderen Stellenwert nehmen dabei jene Berichte ein, die im Zuge der Prozess- und Ergebnisevaluation des Projekts entstanden sind. Mehr Informationen zum Thema Evaluation, ihren Zielen und ihrem Verlauf finden sich im folgenden Kapitel.

- weil sie als VertreterInnen von Politik, Verwaltung oder Förderagenturen an der gesundheitsförderlichen Stärkung sozialer Netzwerke arbeiten und entsprechende Projekte ermöglichen möchten.

In dieser Mappe finden sich sowohl Informationen und Unterlagen, die einen allgemeineren Überblick geben, als auch ganz konkrete Erfahrungen aus der Praxis, die bei der Umsetzung ähnlicher Projekte hilfreich sein können.

Wie kann die Projektmappe benutzt werden?

Nach einem knappen Überblick über das Projekt COMMUNITY COOKING stellen wir einzelne Aktivitäten und Angebote genauer vor und zeigen, welche Erfahrungen gemacht wurden und welche Tipps für die Umsetzung sich daraus ableiten lassen. Zu jedem der diskutierten Angebote finden Sie auch einige Kennzahlen, die Ihnen einen Eindruck davon vermitteln sollen, welche Aktivitäten in welchem Ausmaß umgesetzt wurden.

Im darauf folgenden Kapitel wird die Blickachse geringfügig geändert: Wichtige übergreifende Themen, die verschiedene Maßnahmen von COMMUNITY COOKING betreffen und auch für viele andere Projekte wichtig sind, werden hier noch einmal kurz diskutiert und sollen zum Nach- und Weiterdenken anregen. Sie finden im Text auch Links, Hintergrundinformationen und Hinweise auf Materialien, die Ihnen einen besseren Einblick in das Projekt und ein Weiterlesen ermöglichen.

COMMUNITY COOKING

Die Eckpunkte des Projekts

Das Projekt „COMMUNITY COOKING – Gemeinsam kochen, gemeinsam essen, gemeinsam leben“ wurde von Anfang 2015 bis Ende 2017 von einem Team der Stadtteilarbeit der Caritas Wien, gemeinsam mit NachbarschaftsköchInnen und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, durchgeführt. Gefördert wurde das Projekt vom Fonds Gesundes Österreich und der SV Stiftung. Die während der Laufzeit durchgeführten Koch-Lernworkshops in Kooperation mit der Jamie Oliver Food Foundation wurden vom Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger finanziell unterstützt. Umgesetzt wurde COMMUNITY COOKING in der „Brotfabrik Wien“, sowie in hinausreichenden und mobilen Aktivitäten.

 COMMUNITY COOKING: www.caritas-wien.at/stadtteilarbeit/aktuelle-projekte/community-cooking
Fonds Gesundes Österreich: www.fgoe.org
SV Stiftung: www.sv-stiftung.ch

Info

Stadtteilarbeit der Caritas Wien

Die Stadtteilarbeit der Caritas Wien wurde 2012 gegründet und befasst sich mit der Förderung des Gemeinwesens in Nachbarschaften und Stadtteilen. Die Stadtteilarbeit verfolgt folgende Zielsetzungen:

- lebenswerte Orte gestalten
- soziale Gerechtigkeit fördern
- Raum für Ideen und Experimente geben
- mehr Mitbestimmung ermöglichen
- zur Wertschätzung von Vielfalt beitragen

Die hauptamtlichen und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen der Stadtteilarbeit setzen Aktivitäten und Angebote in drei Bereichen:

- soziale Quartiersentwicklung (z.B. Stadtteilmanagement),
- Lebenswelt und Wohnen (z.B. soziale Nachhaltigkeit im Wohnbau im Rahmen von Kooperationen mit Bauträgern, Gesundheitsförderung) und
- Nachbarschaft & Zusammenleben (z.B. Aufbau von Begegnungsräumen, Stadtteilkultur und Stadtteilidentität).

Die Arbeitsprinzipien decken sehr weitgehend mit den grundlegenden Haltung von moderner Gesundheitsförderung (z.B. Bedürfnisorientierung, Sozialraumorientierung, Empowerment).

 Stadtteilarbeit der Caritas Wien:
www.caritas-wien.at/stadtteilarbeit

Unser Team

Unser Team vor Ort in der Brotfabrik Wien bestand während des Pilotprojekts COMMUNITY COOKING aus insgesamt sieben Personen:

Für die Projekt- und Teamleitung war **Lisa Plattner** (bis September 2016 **Angela Huber**) zuständig. Sie trug die Verantwortung für die Teamentwicklung und die Koordination der Projektaktivitäten sowie für Kommunikation und Vernetzung, Projektentwicklung und Berichtslegung.

Sam Osborn war als stellvertretender Projektleiter für Büro- und Terminkoordination, Einkauf und Logistik, Aufbereitung und

Auswertung der Dokumentation, sowie Öffentlichkeitsarbeit, Social Media und Freiwilligenkoordination verantwortlich.

Die Diätologin **Elisabeth Saathen** (bis Dezember 2016 **Senada Bilalic**) war als Mitarbeiterin mit ernährungswissenschaftlicher Expertise im Projekt tätig. Sie war für die Wissensvermittlung und Weiterbildung der NachbarschaftsköchInnen, für die gesunde Gestaltung von Rezepten, sowie für Vorträge, Workshops und bedarfsorientierte Ernährungsberatung für StadtteilbewohnerInnen und MultiplikatorInnen zuständig.

Darüber hinaus begleitete ein Team aus vier „NachbarschaftsköchInnen“ diverse Kochformate in der Gemeinschaftsküche sowie mobil in Einrichtungen bzw. bei Veranstaltungen: **Fadime Burga** (Muttersprache Türkisch), **Stella Nalgieva** (Muttersprache Russisch/Ingusch), **Salwa Salib** (Muttersprache Arabisch), **Michael Abbrederis** (bis September 2016 **Fabian Elbaky**) (Muttersprache Deutsch).

Die NachbarschaftsköchInnen waren keine gelernten KöchInnen, sondern wurden im Rahmen des Projekts im Bereich Gesunde Ernährung, Vermittlung von Kochfertigkeiten und Durchführung von Aktivitäten geschult.

Sie durchliefen im Rahmen des Projekts einerseits selbst Lern- und Empowermentprozesse und übernahmen andererseits eine wertvolle Brückenfunktion, um BewohnerInnen verschiedener Herkunft anzusprechen, zu den Veranstaltungen in der Gemeinschaftsküche niederschwellig einzuladen und Wissen lebensweltnahe zu vermitteln.

Die strategische und finanzielle Entwicklung sowie die Qualitätssicherung des Projekts wurde zudem von **Katharina Kirsch-Soriano da Silva**, Leiterin der Stadtteilarbeit der Caritas Wien, begleitet.



Unsere Zielgruppen

COMMUNITY COOKING hatte eine Reihe von Zielgruppen, die auf jeweils unterschiedliche Art und Weise erreicht und eingebunden wurden:

BewohnerInnen im Umfeld der Brotfabrik Wien

Vor allem sollten jene Menschen erreicht werden, die – etwa aufgrund ihrer Lebenssituation, ihres sozioökonomischen Status, ihrer Herkunft – im Zugang zu gesunder Ernährung benachteiligt sind und Interesse daran haben, in der Gemeinschaft mit anderen ihre Kompetenzen und ihr Wissen zum Thema Ernährung auszubauen. Schwerpunktmäßig sollten die Zielgruppen

- Kinder (10-14 Jahre),
- Jugendliche (15-21 Jahre),
- Jungeltern und deren Kinder (0-2 Jahre) und
- SeniorInnen (ab 65 Jahren) erreicht werden.

NachbarschaftsköchInnen

Die sogenannten NachbarschaftsköchInnen waren nicht nur Zielgruppe des Projekts, ihr Einsatz kann auch als spezifische Methode von COMMUNITY COOKING herausgestrichen werden. Mehr dazu im folgenden Kapitel.

Lokale Netzwerke und Einrichtungen

In der Nähe zur Brotfabrik angesiedelte Organisationen und vor Ort bestehende Netzwerke waren die dritte Zielgruppe des Projekts. Als mittelbare Zielgruppe sollten sie dabei unterstützen, Zugang zu den NachbarInnen der Brotfabrik zu finden. Als direkte Zielgruppe sollten sie von COMMUNITY COOKING in mehrfacher Weise profitieren:

- COMMUNITY COOKING verschrieb sich der Stärkung der sozialen Netzwerke im Grätzel – eine Aufgabe, die sich auch viele dieser Institutionen stellen,

- COMMUNITY COOKING beförderte durch spezielle Angebote die Sensibilisierung und Kompetenzentwicklung zu Gesundheitsförderung und gesunder Ernährung auch in den Einrichtungen/Netzwerken
- COMMUNITY COOKING konnte mit der Gemeinschaftsküche einen „Möglichkeitsraum“ für Aktivitäten der KooperationspartnerInnen zur Verfügung stellen bzw. kooperierte mit PartnerInnen (aufsuchend) bei deren Aktivitäten (z.B. Einsatz der Mobilen Küche bei Veranstaltungen)



Unser Raum: Küche – Brotfabrik – Grätzel

Das Projekt COMMUNITY COOKING wurde zu einem überwiegenden Teil in der Brotfabrik Wien und in deren unmittelbarem Umfeld durchgeführt. Zentrum und Herzstück war die sogenannte „Gemeinschaftsküche“.

Die Gemeinschaftsküche von COMMUNITY COOKING befindet sich im „Objekt 19“ und ist räumlich mit der „KANTINE in der Brotfabrik“ („Magdas Kantine“) verbunden, einem Social Business, das die Caritas Wien zusammen mit arbeitsmarktfernen Menschen (z.B. Menschen mit Fluchterfahrung) betreibt.

Die Gemeinschaftsküche verfügt über einen Koch- und einen Essbereich. Insgesamt

gibt es sechs Kochmodule; fünf davon sind beweglich, das sechste ist barrierefrei benutzbar. Die Küche ist mit den üblichen Geräten ausgestattet (z.B. Kühlschrank, Backrohr, Geschirrspüler, Spülbecken). Eine große Arbeitsfläche erleichtert das gemeinsame Kochen. Ein Esstisch mit Stühlen, Geschirr, eine Garderobe und eine Kaffeemaschine runden die Ausstattung ab.

Die Gemeinschaftsküche stand im Projekt COMMUNITY COOKING nicht nur für die Kochrunden zur Verfügung. Als „Offene Küche“ diente sie auch als Treffpunkt für interessierte AnwohnerInnen.

Außerdem ist es Organisationen/Unternehmen möglich, die Gemeinschaftsküche für eigene Veranstaltungen (z.B. Kochkurse, Firmenfeiern) anzumieten.

Zum Nachschauen & Weiterlesen:

Unter www.caritas-wien.at/stadtteilarbeit/aktuelle-projekte/community-cooking finden Sie den Flyer zur Anmietung der Gemeinschaftsküche.

COMMUNITY COOKING verfügt auch über eine Mobile Küche, die für den Außeneinsatz (z.B. bei Veranstaltungen) geeignet ist. Mit der Mobilen Küche wurden verschiedene Ziele verfolgt. Sie sollte ein „Hinausreichen“ des Projekts und seiner Themen in den Umraum der Brotfabrik ermöglichen und für das Thema Gesunde Ernährung sensibilisieren und Aufmerksamkeit (und damit Werbeeffekte) für das Angebot von COMMUNITY COOKING generieren.



Unser Raum: Küche – Brotfabrik – Grätzel

Info

Die Brotfabrik Wien

Die „Brotfabrik“ ist ein Backsteinbau auf dem Laaerberg im 10. Wiener Gemeindebezirk. Die Anlage wurde für die „Wiener Brot- und Gebäckfabrik Heinrich & Fritz Mendl“ um 1900 errichtet, im folgenden Vierteljahrhundert wurde der Bau immer wieder erweitert. Die Anlage wurde nach dem späteren Firmennamen des Unternehmens „Ankerbrotfabrik“ genannt. Die Fabrik war zeitweise die größte Bäckerei Europas, war wichtiger Nahrungs-mittelversorger und Arbeitgeberin zugleich. Die Jahrzehnte ab den 1970er-Jahren waren von wirtschaftlichen Schwierigkeiten, Eigentümerwechseln und neuen Unternehmenskonzepten geprägt. 2009 wurden stillgelegte Teile des Fabriksgebäudes an ein Immobilienentwicklungsunternehmen verkauft. Ein Viertel des gesamten Areals bildet heute die sogenannte „Brotfabrik Wien“ mit Veranstaltungshallen, Galerien, Ateliers, Büros, Bildungs- und Gastronomieeinrichtungen.

 Brotfabrik Wien: www.brotfabrik.wien

Info

Das Umfeld der Brotfabrik

Das Projekt COMMUNITY COOKING wurde im 10. Wiener Gemeindebezirk (Favoriten) durchgeführt. Favoriten ist der bevölkerungsreichste Bezirk Wiens, in dem mehr als ein Zehntel der Wiener Bevölkerung lebt. Der Anteil nicht-österreichischer Bevölkerung ist vergleichsweise hoch. Die Durchschnittseinkommen sind im Wienvergleich relativ niedrig, genauso wie der durchschnittliche Bildungsstand der BewohnerInnen. Der Bezirk zeigt also einige Benachteiligungsmuster, die einen vorsichtigen Rückschluss auch auf gesundheitliche Benachteiligung der BewohnerInnen zulassen. Schwerpunktmäßig war COMMUNITY COOKING in der Nachbarschaft der Brotfabrik Wien aktiv, die zwischen zwei sehr unterschiedlichen Gebieten liegt: die „Kreta“ im Norden und „Monte Laa“ im Süden. Während die Kreta eines der am dichtesten bebauten Gründerzeitareale des Bezirks darstellt und aufgrund seiner Insel-lage (zwischen A23, der Ostbahntrasse, der Brotfabrik und dem Wasserbehälter) eine schwache Infrastruktur hat, ist Monte Laa von Neubauten, einer Mischnutzung aus Büro- und Wohnbauten und starkem Zuzug geprägt.

Die Evaluation im Projekt COMMUNITY COOKING

COMMUNITY COOKING wurde von einer externen Evaluation begleitet, die von einem Team des Forschungsbüros queraum. kultur- und sozialforschung (www.queraum.org) durchgeführt wurde. Der Ansatz des Evaluationsteams beruhte auf einer Kombination aus Prozess- und Ergebnisevaluation.

Die Projektverantwortlichen wurden bei der Planung, der Umsetzung und dem Controlling laufend durch eine strukturierte Reflexion begleitet und unterstützt. Folgende Methoden kamen dabei zum Einsatz:

- Ziele- und Planungswshops mit dem Projektteam am Projektbeginn
- Evaluationsworkshops mit dem Projektteam
- laufende Unterstützung des Projektteams, z.B. durch ein regelmäßiges Monitoring der Zielerreichung und Zwischenpräsentationen der Evaluationsergebnisse (bei Sitzungen der Qualitätssicherungsgruppe)

Um die Sichtweisen der Zielgruppen, MultiplikatorInnen und PartnerInnen kennenzulernen und entsprechend im Projekt berücksichtigen zu können, wurden zu mehreren Zeitpunkten im Verlauf von COMMUNITY COOKING unterschiedliche Erhebungsmethoden eingesetzt:

- Befragungen und Gruppendiskussionen der NachbarschaftsköchInnen
- Feedbackbefragungen der TeilnehmerInnen an den Kochrunden (angepasst an die verschiedenen Zielgruppen)
- Teilnehmende Beobachtungen der Kochrunden
- Interviews mit KooperationspartnerInnen und MultiplikatorInnen

Die Ergebnisse aus der Evaluation sind eine zentrale Grundlage für die vorliegende Projektmappe.

Unsere Erfahrungen aus der Praxis: Aktivitäten & Angebote

In diesem Kapitel bekommen Sie einen Einblick in unsere unterschiedlichen Aktivitäten und Angebote. Je nach Stellenwert innerhalb des Projekts werden die Aktivitäten kürzer oder ausführlicher beschrieben. Manche Aktivitäten werden aus inhaltlichen Gründen auch zu Gruppen zusammengefasst.

Im Anschluss an die jeweilige Kurzbeschreibung schildern wir unsere Lernerfahrungen, die wir bei der Umsetzung machen konnten und geben Tipps für die Praxis.

Brücken bauen: Die NachbarschaftsköchInnen

Die NachbarschaftsköchInnen finden & schulen

Zum Start von COMMUNITY COOKING stand ein besonders wichtiger Projektbestandteil im Zentrum der Aufmerksamkeit: Die NachbarschaftsköchInnen mussten gefunden und eingeschult werden.

Das **Aufgabengebiet** der NachbarschaftsköchInnen war groß und bunt angelegt: u.a. leiteten sie die Kochrunden mit den verschiedenen Gruppen an und warben in ihren Netzwerken niederschwellig für die Angebote von COMMUNITY COOKING. Sie hatten eine wichtige Brückenfunktion zu den verschiedenen Zielgruppen des Projekts.

Die **Suche** nach den NachbarschaftsköchInnen lief über einen Zeitraum von mehreren Wochen. Diese Suche erfolgte vor allem über bestehende Netzwerke und MultiplikatorInnen und durch das Auflegen des Bewerbungsfolders in lokalen Einrichtungen. 19 BewerberInnen bekundeten

ihr Interesse an der Tätigkeit. Die späteren NachbarschaftsköchInnen berichteten in einer Gruppendiskussion von den Gründen für ihr Interesse am Projekt: Es waren vor allem die soziale Ausrichtung von COMMUNITY COOKING und die abwechslungsreiche Tätigkeit, die attraktiv wirkten.



Es ist jeden Tag etwas Neues.
NachbarschaftsköchIn

Fünf Personen wurden schließlich ausgewählt. Ein wichtiges Auswahlkriterium war jenes der Diversität: Die NachbarschaftsköchInnen sollten eine möglichst große Vielfalt hinsichtlich Muttersprache, Geschlecht, Alter und Bildungshintergrund repräsentieren, um auch entsprechend diverse Zielgruppen ansprechen zu können. Ein weiteres wichtiges Kriterium war die Verankerung und Vernetzung der NachbarschaftsköchInnen im Bezirk bzw. im Grätzl.



Fünf Personen wurden schließlich ausgewählt. Ein wichtiges Auswahlkriterium war jenes der Diversität: Die NachbarschaftsköchInnen sollten eine möglichst große Vielfalt hinsichtlich Muttersprache, Geschlecht, Alter und Bildungshintergrund repräsentieren, um auch entsprechend diverse Zielgruppen ansprechen zu können. Ein weiteres wichtiges Kriterium war die Verankerung und Vernetzung der NachbarschaftsköchInnen im Bezirk bzw. im Grätzel.

Die drei Nachbarschaftsköchinnen mit den Muttersprachen Türkisch, Russisch und Arabisch sind im Bezirk ansässig. Der deutschsprachige Nachbarschaftskoch wohnt nicht im Projekteinzugsgebiet, ist aber im Stadtteil sehr gut vernetzt, was die Zielgruppe Jugendliche betrifft. Diese vier geringfügig beschäftigten NachbarschaftsköchInnen und eine ehrenamtliche Nachbarschaftsköchin aus Somalia wurden schließlich ausgebildet.

Zum Nachschauen & Weiterlesen:

Beispiele für die Materialien zur Suche der NachbarschaftsköchInnen finden Sie im Anhang der Projektmappe

Die zukünftigen NachbarschaftsköchInnen durchliefen in der Gemeinschaftsküche eine Schulung, die sie auf ihre Arbeit für COMMUNITY COOKING vorbereitete.

Das Curriculum, das der Schulung zugrunde lag, wurde vom Projektteam – eine besonders wichtige Rolle spielte in diesem Zusammenhang die Ernährungswissenschaftlerin im Team – in Zusammenarbeit mit vier KooperationspartnerInnen mit unterschiedlichen Expertisen (z.B. Gesundheitsförderung, Ernährungswissenschaft, Didaktik, Kochen) erstellt. Bei der Entwicklung des Curriculums, die zu einem sehr frühen Zeitpunkt im Projekt erfolgte, waren die NachbarschaftsköchInnen

nicht eingebunden. Die Schulung hingegen war partizipativ angelegt, d.h. die NachbarschaftsköchInnen brachten sich aktiv und gestaltend ein.

Die Inhalte der Schulung waren sehr breitgefächert. Begonnen und geendet hat der Schulungsmonat mit jeweils einem Vormittag mit einer Supervisorin, wo Teambuilding im Vordergrund stand und die Projektinhalte, -ziele sowie die Teamzusammensetzung gemeinsam diskutiert wurden. Darüber hinaus lag der Fokus der Schulung vor allem auf gesunder Ernährung und Informationen zu Lebensmitteln.

Zudem wurden auch das Kochen mit Gruppen und der Ablauf einer Kochrunde vermittelt bzw. gemeinsam erarbeitet.

Zahlen, Daten, Fakten

Schulungsworkshops
der NachbarschaftsköchInnen
4 Woche, 9 Tage, 42 Stunden

Zum Nachschauen & Weiterlesen:

Das Curriculum für die Schulung der NachbarschaftsköchInnen finden Sie im Anhang der Projektmappe.



Unsere Erfahrungen aus der Praxis und Tipps für die Praxis:

- Es erwies sich als gute Entscheidung, die NachbarschaftsköchlInnen direkt im Stadtteil zu suchen. Das Projekt konnte so von ihrem lokalen Wissen, ihren Erfahrungen und ihren Netzwerken – kurz: ihren Ressourcen – profitieren. Auch die NachbarschaftsköchlInnen selbst wurden dadurch gestärkt und nahmen sich als wirksam wahr.
- Es ist von Vorteil, wenn man bei der Suche auf bestehende Netzwerke zurückgreifen kann und Institutionen und Menschen vor Ort kennt.
- Wie auch immer die Rekrutierung vor Ort geschieht: Es sollte ausreichend Zeit – z.B. zwei Monate – für diesen Projektabschnitt eingeplant werden.
- Probetage oder eine gemeinsame Probekochrunde für potenzielle NachbarschaftsköchlInnen erleichtern die Entscheidung auf beiden Seiten.
- Eine Vielfalt der Expertisen (z.B. Ernährungswissenschaft, Kochen) bei der Entwicklung des Curriculums ist von Vorteil.
- Bei der Gestaltung der Schulung ist ausreichend Zeit einzuplanen. Nicht nur für die Vermittlung von Inhalten, sondern auch für das Kennenlernen und das Zusammenfinden als Team. Auch die unterschiedlichen Ausgangslagen der NachbarschaftsköchlInnen (z.B. Sprachkenntnisse) sollten in einer Schulung unbedingt – zeitlich und organisatorisch – berücksichtigt werden!

Die NachbarschaftsköchlInnen im Einsatz

Wie bereits beschrieben, waren die NachbarschaftsköchlInnen auf vielfältige Weise und in verantwortungsvoller Rolle in das Projekt eingebunden: Sie leiteten die Kochrunden an, verbreiteten die Infos über das Angebot von COMMUNITY COOKING in ihren Netzwerken (z.B. bei ihren NachbarInnen, beim Abholen der Kinder von der Schule, in einem Deutschkurs), nahmen an Terminen der Offenen Küche teil und gestalteten auch Aktivitäten außerhalb der Gemeinschaftsküche mit, z.B. Einsätze der Mobilen Küche, gemeinsame Einkäufe mit den TeilnehmerInnen der Kochrunden oder die regelmäßige Veranstaltung „Kochen am Markt“ (eine Kooperation mit dem Stand 129 am Viktor Adler Markt).



Es war sehr viel in kurzer Zeit. Beim ersten Mal musste ich sehr viel nachfragen.
NachbarschaftsköchlIn über die Schulung

Gerade zu Beginn war die Tätigkeit für die NachbarschaftsköchlInnen sehr herausfordernd. Die große Vielfalt der

Aufgaben, die relativ große Offenheit (z.B. Ablauf der Kochrunden, Rollenverteilung), die Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen und nicht zuletzt sprachliche Hürden, forderten von den vier NachbarschaftsköchInnen großes Engagement und Flexibilität. Sie sammelten viele Erfahrungen und wuchsen in die Tätigkeit, die sie zunehmend eigenverantwortlich organisierten, hinein.

Die zunehmende Sicherheit, das Bewusstsein für die eigenen Ressourcen, die gute Zusammenarbeit im Team, die abwechslungsreiche Tätigkeit, die flexibel einteilbare Arbeitszeit, der Kontakt zu den vielen TeilnehmerInnen am Projekt und die vielen positiven Rückmeldungen waren besonders positive Punkte an der Arbeit als NachbarschaftsköchlIn, wie die Evaluation zeigte.

“ Ich dachte, ich kann nicht mit älteren Menschen arbeiten. Aber ich habe es versucht und es war dann am Ende leicht.
NachbarschaftsköchlIn

Die NachbarschaftsköchlInnen waren mit einer Wochenarbeitszeit von 9 Stunden geringfügig bei der Caritas Wien angestellt. Sie waren in das Projektteam eingebunden (z.B. nahmen sie an Teamsitzungen teil) und hatten die Möglichkeit zur Weiterbildung. Sie haben im Laufe der Jahre an einer Bandbreite an Fortbildungen teilgenommen, z.B. Training gegen Stammtischparolen, Moderation von Gruppen, Besuch einer Großküche der SV Group, Exkursionen zu NahrungsmittelherstellerInnen und diverse Kochkurse im Wrenkh Kochsalon oder bei der VHS.

“ Früher wollte ich immer wieder zurück. Endlich fühle ich mich zu Hause, kann arbeiten und fühle mich angenommen.
NachbarschaftsköchlIn

Unsere Erfahrungen aus der Praxis und Tipps für die Praxis:

- Eine Anstellung im Ausmaß einer geringfügigen Beschäftigung hat Vorteile und Nachteile zugleich: Einerseits ist sie ein Zeichen des Vertrauens und der Anerkennung und ermöglicht einen niederschweligen (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben (z.B. neben Kinderbetreuungspflichten oder einem Studium). Andererseits bedeutet sie relativ knappe Zeitressourcen und führt dazu, dass die MitarbeiterInnen auch andere Verpflichtungen haben, auf die bei der Einteilung von Diensten, bei der Terminisierung von Besprechungen etc. Rücksicht zu nehmen ist. Idealerweise wird diese tendenziell prekäre Beschäftigungssituation nach einiger Zeit in ein stabiles (Teilzeit-/Vollzeit-)Arbeitsverhältnis überführt.
- Man sollte ausreichend Zeit für den Austausch im Team einplanen, um einerseits den Zusammenhalt und das Voneinander Lernen zu fördern und andererseits, um die tägliche Praxis gemeinsam immer wieder auf ihre Qualität hin zu überprüfen. So sollten etwa die Abläufe in der Gemeinschaftsküche (und jene in der Vor- und Nachbereitung, z.B. Einkaufen) auch im Projektverlauf immer wieder reflektiert, wiederholt und gegebenenfalls angepasst werden.
- Es zeigte sich, dass laufende Weiterbildungsangebote und das Auffrischen der Schulungsinhalte vom Beginn der Zusammenarbeit sehr sinnvoll sind. Nicht alles kann gleich beim Start in einer Schulung vermittelt werden, ohne zu überfordern. Außerdem ergeben sich viele Themen und Fragen erst im Verlauf der Arbeit.

Gemeinsam kochen, gemeinsam lernen, zusammen sein: Offene Kochrunden, Koch-Lernworkshops und andere Aktivitäten in der Gemeinschaftsküche

Offene Kochrunden

Ein Schwerpunktangebot von COMMUNITY COOKING waren die (Offenen) Kochrunden mit den vier Zielgruppen des Projekts:

- Kinder
- Jugendliche
- Jungmütter und -väter
- SeniorInnen

Die Bewerbung der Kochrunden erfolgte über verschiedene Kanäle (z.B. Handzettel, Flyer und Postkarten, Facebook-Seite, Mundpropanda sowie durch die Kooperation mit Einrichtungen). An den Kochrunden nahmen unterschiedlich große Gruppen teil (zwischen 5 und 25 Personen).

Die Gruppen wurden von jeweils 1–2 NachbarschaftsköchInnen angeleitet. Die Kochrunden dauerten jeweils drei Stunden. Die TeilnehmerInnen kochten und aßen im Anschluss an die gemeinsame Arbeit auch zusammen. Die NachbarschaftsköchInnen vermittelten Fertigkeiten, gaben praktische Tipps, leiteten die Zubereitung an und gaben Wissen über gesunde Ernährung weiter.

Die Runden waren aktivierend und partizipativ angelegt und konnten kostenfrei besucht werden.

“ Das Essen hat gut geschmeckt und war besonders gesund. Es war voll vitaminreich.

TeilnehmerIn einer Kochrunde für Erwachsene

Die Rückmeldungen aus der Evaluation der Kochrunden zeigen die sehr große Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit dem Angebot. Die Befragten begrüßten überwiegend die Atmosphäre, Anleitung, Inhalte und Gestaltung der Kochrunden und fanden in der Gemeinschaftsküche auch einen Raum für das gegenseitige Kennenlernen.

Die vier Zielgruppen wurden jeweils mit eigenen Angeboten erreicht, d.h. es gab eigene Kochrunden für jede der vier Personengruppen. Die (allgemeinen) Kochrunden für Erwachsene – sie wurden im Verlauf des Projekts verstärkt angeboten –

hatten ein diverses Publikum (z.B. Alter, Sprache) und waren jeweils unter ein bestimmtes Motto gestellt, wie etwa „Türkisch Kochen“, „Streetfood“, „Saisonale Küche“ oder „Börek, Strudel und Co“.

Einige TeilnehmerInnen an den Kochrunden entschieden sich dafür, ihr Wissen weiterzugeben und selbst Kochrunden abzuhalten und engagierten sich auf diese Weise freiwillig im Projekt.

“ [Besonders gut gefallen hat mir] die offene und angenehme Atmosphäre und die Möglichkeit, so viele verschiedene Leute aus verschiedenen Ländern und Sprachen und Küchen kennenzulernen.

TeilnehmerIn einer Kochrunde für Erwachsene



Unsere Erfahrungen aus der Praxis und Tipps für die Praxis:

- Eine Kochrunde besteht idealerweise aus nicht mehr als 10-15 TeilnehmerInnen. Die Arbeit mit großen Gruppen ist insbesondere bei Kindern schwierig.
- Jede Kochrunde verlangt sorgfältige Vorbereitung. Vor allem die inhaltlichen Inputs (z.B. Ernährungswissen) müssen gut vorbereitet werden, um während des gemeinsamen Kochens auch abgerufen werden zu können. Ein Grundstock an (erprobten) Basisrezepten gibt Halt und Orientierung, eine allzu offene Gestaltung des Ablaufs ist vor allem zu Beginn – so lange die anleitenden Personen noch wenig praktische Erfahrung haben – wenig nützlich.
- Die Vermittlung von Wissen und Fertigkeiten (etwa durch die NachbarschaftsköchInnen) ist ein zentrales Element der Kochrunden; ebenso wichtig ist aber auch der (z.B. interkulturelle) Austausch der TeilnehmerInnen untereinander, der Spaß am gemeinsamen Kochen und Essen und das Voneinander Lernen.
- Aus diesem Grund ist es wichtig, das Angebot sorgfältig auszubalancieren: mit Struktur (z.B. klare Rahmenbedingungen, Anleitung, Rezepte und Materialien) und Offenheit (z.B. Gestaltungsfreiheit für die KöchInnen, lockere Atmosphäre) zugleich. Ein respektvoller und wertschätzender Umgang miteinander ist zudem die Grundlage jeder gelungenen Kochrunde.
- Die Zielgruppen unterscheiden sich in ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten deutlich. Hier ist große Flexibilität seitens der anleitenden Personen nötig.
- Vor allem Kochrunden mit Kindern oder Jugendlichen profitieren davon, wenn der Ablaufplan im Vorhinein genau festgelegt wird, die Rezepte und deren Umsetzung „richtig sitzen“ und die Rollenaufteilung (zwischen den NachbarschaftsköchInnen) klar ist.
- In der Regel ist die Arbeit mit Gruppen, deren Mitglieder einander bereits kennen, einfacher. Dies gilt vor allem für das Kochen mit Kindern; bei Erwachsenen gilt dies nur zum Teil.
- Während Jungeltern den Austausch in einer homogenen Gruppe, d.h. in einer Kochrunde mit anderen Jungmüttern und -vätern, schätzen, bevorzugen die an den Kochrunden teilnehmenden SeniorInnen heterogenere Gruppen. Diese Zielgruppe wird am besten über Angebote für Erwachsene (ohne eine direkte Bezugnahme auf „SeniorInnen“ oder „Ältere“) erreicht.
- Die Dauer der Kochrunden von drei Stunden wurde von den TeilnehmerInnen sehr unterschiedlich – d.h. als zu lang, genau richtig bzw. zu kurz – bewertet. Aus der Sicht des Projektteams hat sich das Format bewährt.

Zahlen, Daten, Fakten:

Anzahl der durchgeführten Kochrunden: 158
Anzahl der TeilnehmerInnen der Kochrunden: 1.648



Das ganze Zusammenspiel ist sehr gut. Auch den Teilnehmern an den Kochrunden gefällt es sehr gut. Es ist gut, gemeinsam Entscheidungen treffen zu können. Die Ausrichtung des Projekts ist sehr flexibel und die Atmosphäre in der Küche sehr gut. Und es bringt auch etwas. Man bekommt etwas zurück.
NachbarschaftsköchIn