

Community Cooking

Gemeinsam kochen, gemeinsam essen, gemeinsam leben

Projektmappe



Community Cooking

Gemeinsam kochen, gemeinsam essen, gemeinsam leben

Projektmappe

Das Pilotprojekt Community Cooking ist ein Projekt der Stadtteilarbeit der Caritas Wien und wurde 2015 bis 2017 vom Fonds Gesundes Österreich, der Schweizer SV Stiftung und dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger gefördert.

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

Vorwort

Mit Freude und Stolz blicken wir auf 3 Jahre Community Cooking zurück.

Den Beginn des Projekts markierte die Idee, Menschen über gemeinsames Kochen und Essen zusammenzubringen und gleichzeitig alltagsnahe Gesundheitsförderung zu ermöglichen. Community Cooking steht für Kochen als gemeinschaftliche Aktivität, die einerseits Wissen über gesunde Ernährung im praktischen Tun vermittelt und andererseits Begegnung und Dialog ermöglicht. Kochen wird dabei zum Medium, um Menschen miteinander zu verbinden und auch über Altersgrenzen, sowie soziale, kulturelle und sprachliche Grenzen hinweg Brücken zu schlagen.

Katharina Kirsch-Soriano da Silva
Leiterin Stadtteilarbeit



Das Projekt ist in der Brotfabrik in Wien Favoriten angesiedelt und richtet sich insbesondere an Menschen aus dem umliegenden Kreta-Viertel. In den vergangenen drei Jahren fanden aber auch zahlreiche Menschen verschiedenster Communities aus ganz Wien zu uns, um an Aktivitäten in der Gemeinschaftsküche oder an mobilen und aufsuchenden Angeboten teilzunehmen.

Unsere Gemeinschaftsküche ist mittlerweile ein lebendiger Ort geworden - ein Ort der Vielfalt und Begegnung, wo gemeinsam gekocht, gelacht, diskutiert und gefeiert wird. Diese Projektmappe soll inspirieren, den Projektansatz auch an anderen Orten aufzugreifen, davon zu lernen, aber auch Neues zu entwickeln. Wir wünschen eine abwechslungsreiche Lektüre!

Lisa Plattner
Projektleiterin Community Cooking





Community
Cooking

Caritas
& Du

Inhaltsverzeichnis

Über diese Projektmappe // 6

- Warum gibt es diese Projektmappe? // 6
- Wie ist sie entstanden? // 7
- Für wen wurde sie zusammengestellt? // 7
- Wie kann sie benutzt werden? // 8

COMMUNITY COOKING // 9

- Die Eckpunkte des Projekts // 9
- Unser Team // 10
- Unsere Ziele // 13
- Unsere Zielgruppen // 14
- Unser Raum: Küche – Brotfabrik – Grätzel // 16
- Die Evaluation im Projekt COMMUNITY COOKING // 19

Unsere Erfahrungen aus der Praxis: Aktivitäten und Angebote // 20

- Brücken bauen: Die NachbarschaftsköchInnen // 21
- Gemeinsam kochen, gemeinsam lernen, zusammen sein: // 28
Offene Kochrunden, Koch-Lernworkshops und andere Aktivitäten
in der Gemeinschaftsküche
- Kommunizieren, aufsuchen, hinauswirken: // 34
Aktivitäten außerhalb der Gemeinschaftsküche

Unsere Erfahrungen aus der Praxis: Querschnittsthemen // 38

Danke! // 46

Anhang // 47

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?**

Kontaktieren Sie unser Team unter 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

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.

Für wen wurde sie zusammengestellt?

Diese Projektmappe richtet sich an Menschen, die sich für das Themenfeld Gemeinwesenarbeit und 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

- 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
Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger: www.hauptverband.at

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 verschiedenen Bereichen:

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

Die Arbeitsprinzipien decken sich weitgehend mit den Grundsätzen 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 Ziele

COMMUNITY COOKING verfolgte eine Reihe von strategischen und operativen Zielen, die konzeptionell eng miteinander verschränkt waren. Grundsätzlich gesprochen war COMMUNITY COOKING ein Gesundheitsförderungsprojekt und verfolgte als solches das Ziel, die Ernährungskompetenz bestimmter Zielgruppen zu verbessern und die sozialen Netzwerke und Nachbarschaften zu stärken.

Als strategische Ziele wurden die folgenden fünf festgelegt. Einige davon wurden durch Sub-Ziele ausdifferenziert. Alle Aktivitäten und Angebote von COMMUNITY COOKING waren diesen Zielsetzungen unter- und zugeordnet.

1. Ernährungs Kompetenzen fördern

- MultiplikatorInnen aus dem Setting einbeziehen und qualifizieren
- Aktivitäten in der Gemeinschaftsküche und in den Settings umsetzen

2. Sensibilisieren & informieren

3. Soziale Netzwerke & Nachbarschaften stärken

- Gemeinschaftsfördernde Aktivitäten in der Küche umsetzen
- Gemeinschaftsfördernde Aktivitäten rund um die Brotfabrik umsetzen

4. Vernetzung & Kooperation stärken

5. Übertragbarkeit & Nachhaltigkeit sichern

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 einerseits selbst Zielgruppe des Projekts, ihr Einsatz kann allerdings 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 Informationen 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 das Umfeld der Brotfabrik ermöglichen, 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 wichtige Nahrungsmittelversorgerin 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. Die Caritas hat sich zum Ziel gesetzt, in der Brotfabrik auch soziale und kulturelle Angebote für BewohnerInnen aus dem Umfeld zu entwickeln.



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 Insellage (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 Planungsworkshops 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 Bewerbungsflyers 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 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 selbst war aber 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 Schulung sollte unbedingt auch eine Ablaufplanung von Kochrunden und eine erste Rollenverteilung beinhalten, die idealerweise auch gleich vor Ort, in der Gemeinschaftsküche, eingeübt werden.
- Um den NachbarschaftsköchlInnen die Möglichkeit zu geben, das Projekt gut weiterzukommunizieren, sollten sie schon sehr früh im Projekt genau über dessen Hintergründe, Ziele und Maßnahmen informiert werden.
Dies gewährleistet, dass sie das Projekt gut repräsentieren und etwaige Fragen von Kontaktpersonen beantworten können.



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

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).

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, bevorzugten 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: 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.
NachbarschaftsköchlIn

Koch-Lernworkshops

Die Koch-Lernworkshops wurden in Zusammenarbeit mit dem Programm „Ministry of Food“ der Jamie Oliver Food Foundation durchgeführt. Über eine Woche hinweg kam eine Gruppe von 10 Freiwilligen insgesamt 40 Stunden zusammen und erhielt von TrainerInnen der Jamie Oliver Food Foundation aus England ein Training zur Vermittlung von gesunden Rezepten, gesunden Lebensmitteln und dem Erlernen von Kochkenntnissen im Rahmen eines Kochkurs-Formats. Sie wurden damit befähigt, andere Menschen in Kochkursen anzuleiten, was sie in weiterer Folge im Rahmen der Programmschiene „Ministry of Food Vienna – JedeR kann kochen!“ sowohl in der Gemeinschaftsküche als auch mobil in Einrichtungen taten.

Zahlen, Daten, Fakten:

Anzahl der Koch-Lernworkshops: 19

Anzahl der TeilnehmerInnen: 183

Info

Jamie's Ministry of Food

„Jamie's Ministry of Food“ ist ein Programm der Jamie Oliver Food Foundation. Die Stiftung hat sich zur Aufgabe gemacht, Wissen und Können im Themenfeld Ernährung & Kochen zu vermitteln. In einem fünftägigen Train-the-trainer Training lernen TeilnehmerInnen unter anderem, (Ministry of Food-)Kochkurse abzuhalten, ihre Kurse möglichst attraktiv und zugänglich zu gestalten und die Grundprinzipien gesunder Ernährung zu vermitteln. Die Trainingsmaterialien beinhalten Rezepte, Trainingspläne und Infomaterialien zu gesunder Ernährung. Die ersten Ministry of Food-Zentren wurden in England und Australien eröffnet, in Kooperation mit COMMUNITY COOKING wurde dieses Programm erstmals auch in den deutschsprachigen Raum gebracht.



Mehr Informationen zu „Jamie's Ministry of Food“ finden Sie im Internet unter www.jamiesministryoffood.org.

Offene Küche

Die „Offene Küche“ – regelmäßige Termine, zu denen die Gemeinschaftsküche geöffnet, aber kein Programm vorgesehen war – bot den NachbarInnen der Brotfabrik einen nichtkommerziellen Rahmen für das Kennenlernen, für Begegnung, Vernetzung und neue, selbstorganisierte Initiativen. Unter dem Titel „Nachbarschaftsfrühstück“ konnten sich die NachbarInnen einmal pro Monat in der Küche treffen. Bei den Terminen war jeweils ein Teammitglied anwesend, um eine Verbindung zu COMMUNITY COOKING schaffen und Fragen beantworten zu können. Außerdem wurde die Küche zum Beispiel von türkischsprachigen Frauen aus der Nachbarschaft genutzt, um gemeinsam Brot zu backen, den Asure-Tag zu begehen oder vegetarische Köfte zuzubereiten. Der „Möglichkeitenraum“ für Begegnung führte auch zu Gesundheits- und Sozialberatungen für die NachbarInnen.

Zahlen, Daten, Fakten:

Anzahl der Angebote „Offene Küche“: 37
Anzahl der TeilnehmerInnen: 782

Neben diesen drei Angeboten in der Gemeinschaftsküche gab es für Netzwerke und Organisationen die Möglichkeit, die Küche auch für eigene Aktivitäten auszuleihen. So fanden etwa die monatliche Kochrunde eines MigrantInnen-Vereins oder Gruppen von Deutschkursen in der Gemeinschaftsküche einen guten Platz. Insbesondere für Menschen mit Fluchterfahrungen, die häufig mit einer beengten Wohnsituation konfrontiert sind, ist eine Raumressource wie die Gemeinschaftsküche nicht zu unterschätzen: Mehrere Flüchtlingsfamilien nutzten sie etwa für das gemeinsame Kochen. Das „Küche Ausborgen“ bot eine hervorragende Vernetzungsmöglichkeit mit interessanten KooperationspartnerInnen und verbesserte den Zugang zu bestimmten Zielgruppen.

Kommunizieren, aufsuchen, hinauswirken: Aktivitäten außerhalb der Gemeinschaftsküche

Aufsuchende und gemeinschaftsfördernde Aktivitäten im Grätzel

In diesen Bereich fällt eine Reihe von Aktivitäten, die vom Projektteam und den NachbarschaftsköchlInnen im Umfeld der Brotfabrik umgesetzt wurden.

Die Mobile Küche war auf vielen Ausfahrten und wurde etwa bei Veranstaltungen von KooperationspartnerInnen eingesetzt. Sie diente nicht nur der Sensibilisierung und Wissensvermittlung zum Thema Gesunde Ernährung, sondern war auch ein gutes Instrument, um auf COMMUNITY COOKING aufmerksam zu machen und neue Menschen anzusprechen und zu erreichen.

Unter dem Motto NachbarschaftsköchlInnen unterwegs knüpften die NachbarschaftsköchlInnen Kontakte mit den Menschen im Nahraum der Brotfabrik. Sie aktivierten ihre Netzwerke, nahmen an Veranstaltungen teil und führten Gespräche, um Bedarfslagen in

Erfahrung zu bringen und NachbarInnen die Angebote von COMMUNITY COOKING näherzubringen.

Außerdem wurden Vorträge und Diskussionsrunden zum Thema Gesunde Ernährung für interessierte AnwohnerInnen durchgeführt. Gleich die erste Veranstaltung mündete in der Gründung einer Gesundheitsinitiative (Fahrradlernkurs für Frauen).

Schließlich fanden jedes Jahr Exkursionen statt, an denen auch interessierte BesucherInnen teilnehmen konnten, wie z.B. eine Kräuterwanderung oder der Besuch eines Bio-Bauernhofs.

Zahlen, Daten, Fakten:

Anzahl der Ausfahrten der Mobilen Küche: 36

Anzahl der Kontakte bei „NachbarschaftsköchlInnen unterwegs“: 357

Anzahl der Vorträge und Diskussionsrunden: 7

Sensibilisieren, Informieren, Werben

Das Projekt COMMUNITY COOKING wurde über sehr viele unterschiedliche Kanäle beworben: Neben einem Webauftritt auf der Website der Caritas Wien wurde auch die Website der „Brotfabrik“ zur Bewerbung von Angeboten und Veranstaltungen genutzt, sowie eine Facebook-Seite eingerichtet, die auf viel Interesse stößt. Während die Website grundlegende Informationen und Materialien zum Projekt bereithält (z.B. Folder), wird die Facebook-Seite für die Ankündigung von Kochrunden, Kochen-Lernworkshops oder Festen verwendet. Immer wieder werden auch Ernährungs- und Zutatentipps (z.B. saisonales Gemüse) gepostet.

Für Social Media, aber auch für andere Medien, ist gutes Bildmaterial sehr wichtig. In COMMUNITY COOKING wurde auf diesen Aspekt sehr viel Wert gelegt, entsprechend vielfältig und einladend wirken die Bilder von den Kochrunden und anderen Aktivitäten.



COMMUNITY COOKING auf Facebook: www.facebook.com/communitycooking.brotfabrik

Auch das Medieninteresse war groß: Es erschienen mehrere Print- und Online-Artikel über COMMUNITY COOKING, sowie Berichte auf Seiten von VernetzungspartnerInnen.

Ein wichtiges Instrument für den direkten, persönlichen Kontakt waren Flyer, die für unterschiedliche Anlässe produziert wurden, z.B. für die Suche nach den NachbarschaftsköchInnen, für die Ankündigung von Festen, Terminkarten für Kochrunden und für die Offene Küche. Der allgemeine Folder über das Projekt wurde in einer Auflage von 500 Stück aufgelegt. Zudem wurden für ausgewählte Anlässe (z.B. Ankündigung des Start-Festes) Plakate gestaltet und im Umfeld der Brotfabrik und bei VernetzungspartnerInnen ausgehängt.

Zum Nachschauen & Weiterlesen:

Beispiele für Flyer und Folder finden Sie im Anhang.

Die Rezepte aus den Kochrunden wurden laufend gesammelt und an die TeilnehmerInnen verteilt. Außerdem wurde im Rahmen einer Kooperation mit der Vienna Design Week ein Kochbuch mit dem Schwerpunkt „multikulturelle Nachbarschaft“ herausgegeben und z.B. an KooperationspartnerInnen verteilt. Dieses ist in der Küche weiterhin erhältlich.

Zahlen, Daten, Fakten:

Anzahl der Facebook-Follower: 491

Auflagen der diversen Produkte: 1.500

Auflage des Kochbuches der Vienna Design Week: 100

Vernetzung und Kooperation im Setting stärken

Von Anfang an wurde bei COMMUNITY COOKING sehr großes Augenmerk auf die Vernetzung und die Kooperation mit den institutionellen AkteurInnen im Setting (z.B. Regionalteam Favoriten, Arbeitskreise, Gebietsbetreuung Stadterneuerung, Agendabüro, wohnpartner, superar, Verein NACHBARINNEN, Mieterbeirat im Gemeindebau, FEM Süd, Food X, die umweltberatung) gelegt. Ziel der intensiven Vernetzungsarbeit war es, das Projekt fest im Setting zu verankern, die Zielgruppen bestmöglich zu erreichen, die Themen von COMMUNITY COOKING auch in andere



Organisationen hinzutragen und gemeinsame Aktivitäten zu setzen.

Viele Kooperationsgespräche und Präsentationen des Projekts zu unterschiedlichen Anlässen erhöhten nicht nur dessen Bekanntheitsgrad, sondern führten auch zu konkreten Kooperationen, wie etwa gemeinsame Veranstaltungen (z.B. anlässlich des Nachbarschaftstages) oder dem monatlichen „Kochen am Markt“ am Stand 129 des Viktor-Adler-Marktes. Der Zeitaufwand für die Etablierung und die Pflege von Kontakten und die gemeinsame Organisation von Aktivitäten

darf nicht unterschätzt werden und bindet erhebliche Zeitressourcen beim Projektteam. Die Rückmeldungen der Kooperations- und VernetzungspartnerInnen in den Evaluationsbefragungen zeigen aber, dass sich dieser Einsatz lohnt und COMMUNITY COOKING großes Ansehen genießt.



COMMUNITY COOKING ist ein Highlight bei jedem Fest.

Kooperationspartnerin



Unsere Erfahrungen aus der Praxis: Querschnittsthemen

An dieser Stelle möchten wir noch einige Querschnittsthemen herausarbeiten und wichtige Punkte aus dem vorangegangenen Kapitel resümierend zusammenfassen.

Beim Reden...

Kommunikation vielfältig gestalten

Das Angebot von COMMUNITY COOKING wurde auf viele unterschiedliche Arten kommuniziert und beworben. Eine Vielfalt von Instrumenten und Kanälen standen dabei zur Verfügung bzw. wurden bespielt: Website, Facebook-Auftritt, Flyer, Plakate, Medienberichterstattung etc. Auch die Mobile Küche diente letztendlich vor allem dazu, bei Veranstaltungen im öffentlichen Raum Aufmerksamkeit für das Projekt zu erregen und die Zielgruppen für ein Mitmachen zu begeistern.

Doch auch bei COMMUNITY COOKING galt, dass Kommunikation vor allem auch

Beziehung ist. Zum einen zeigte sich, dass eine solide Verankerung im Setting, das Wissen um die relevanten Organisationen und bestehende Kontakte sehr hilfreich für Kommunikation und Werbung (z.B. Rekrutierung der NachbarschaftsköchInnen) sind und MultiplikatorInnen auch gerne bereit sind, Informationen weiterzugeben.

Zum anderen waren auch die NachbarschaftsköchInnen und freiwillig Engagierte enorm wichtige MultiplikatorInnen: Sie kamen mit den Menschen ins Gespräch, erzählten von COMMUNITY COOKING und luden sie zum Mitmachen ein. Die persönliche Ansprache ist bei vielen Zielgruppen besonders effektiv. Sie wirkt vertrauensbildend und verbindlich und ist daher unverzichtbar.

Wir haben auch die Erfahrung gemacht, dass nicht zu viel kommuniziert werden kann und manchmal auch ein langer Atem notwendig ist. Angebote müssen immer wieder beworben werden, denn 1. müssen

Menschen zum richtigen Zeitpunkt (und oft auch mehrmals) erreicht werden, damit sie sich auf den Weg machen und 2. gibt es – Favoriten ist ein ständig wachsender Bezirk! – immer wieder neue NachbarInnen, die noch nichts von COMMUNITY COOKING gehört haben.

Verschiedene Wege gehen: Die Zielgruppen erreichen

Wir haben bei COMMUNITY COOKING die Erfahrung gemacht, dass die unterschiedlichen Zielgruppen auch nur auf unterschiedlichen Wegen (siehe weiter oben) und mit unterschiedlichen Angeboten erreicht werden konnten.

Während bei Kindern und Jugendlichen Institutionen (z.B. Jugendzentrum, Wiener Ferienspiel) eine wesentliche Rolle spielen, werden Erwachsene gut über MultiplikatorInnen (Einzelpersonen, Organisationen) erreicht.

SeniorInnen fühlen sich von Angeboten, die sie als „SeniorInnen“ adressieren weniger angesprochen und bevorzugen heterogenere Gruppen (z.B. „Kochrunden für Erwachsene“). Jungeltern wiederum sind am Wissens- und Erfahrungsaustausch in einer homogenen Gruppe interessiert. Setzt man, etwa in Kooperation mit einer Senioreneinrichtung (z.B. Tageszentrum), eigene Angebote für hochbetagte Menschen, ist eine große Flexibilität in der Planung unerlässlich: So hat es sich bewährt, mehrere Termine anzubieten, weil immer wieder mit (z.B. krankheitsbedingten) Ausfällen von TeilnehmerInnen zu rechnen ist.

Anforderungen wie diese verlangen große Offenheit seitens des Projektteams und die Bereitschaft und Fähigkeit, Konzepte zu hinterfragen und abzuwandeln oder etwas Neues auszuprobieren.

Struktur und Offenheit: Partizipation ermöglichen und fördern

Das Thema Partizipation spielte bei COMMUNITY COOKING auf unterschiedlichen Ebenen eine wichtige Rolle. Die NachbarschaftsköchInnen etwa konnten sich nicht nur einbringen und bei wesentlichen Projektschritten mitentscheiden, sondern auch (eigenverantwortlich) mitarbeiten.

Bei den Kochrunden und anderen Angeboten bestand eine große Offenheit für die TeilnehmerInnen, sich einzubringen, Wünsche zu artikulieren und unterschiedliche Dinge auszuprobieren bzw. bot die Gemeinschaftsküche auch einen offenen Raum für selbstorganisierte Aktivitäten.

Grundsätzlich war auch bei COMMUNITY COOKING wie bei vielen anderen (Gesundheitsförderungs-)Projekten zu sehen, dass Partizipation jenen leichter fällt, die ohnehin schon aktiv sind und Erfahrung mit diesem Thema haben. Auch der Bildungshintergrund spielt dabei eine nicht unwesentliche Rolle. Als besonders förderlich für eine möglichst große Bereitschaft zur Partizipation bei den Schwerpunktzielgruppen haben sich ein verbindlicher, aber offener und flexibler Zugang und die Begegnung auf Augenhöhe erwiesen.



Von Wassergräben und anderen Hindernissen: Niederschwelligkeit schaffen

Mit dem Projekt COMMUNITY COOKING wurde, wie mit anderen Angeboten in der Brotfabrik auch, der Anspruch verfolgt, das Areal der ehemaligen Ankerbrotfabrik für die AnwohnerInnen zu attraktivieren und eine größere „Durchlässigkeit“ zu schaffen. Dieser Durchlässigkeit stehen grundsätzlich mindestens zwei Hindernisse entgegen: Der Bau wirkt auf den ersten Blick nicht einladend, sondern blockhaft geschlossen. Und: Die Brotfabrik war über lange Jahre für viele Menschen im Bezirk Arbeitsplatz. Als andere AkteurInnen den Raum in neuartiger Weise besetzten (z.B. Galerien, Lofts) fühlten

sich viele NachbarInnen der Brotfabrik nicht mehr willkommen. Diese Vorbehalte konnte COMMUNITY COOKING vielleicht nicht vollständig ausräumen, aber das Projekt trug sicher dazu bei, dass die unterschiedlichsten Menschen aus dem Umfeld ihren Weg in die Brotfabrik fanden.



Das Problem ist die Straße zwischen der Brotfabrik und der Siedlung. Dieser „Wassergraben“ ist nur schwer zu überwinden.

Vernetzungspartner



Durch die niederschwellige und persönliche Ansprache, die Einbindung der NachbarschaftsköchInnen, vielfältige – und vor allem: kostenfreie! – Angebote für die verschiedensten Zielgruppen, offene Formate, ein von den KooperationspartnerInnen sehr geachtetes Projektteam und durch das ständige, durchaus zeitaufwändige „Hinausreichen“ des Projekts (z.B. Projektpräsentationen bei unterschiedlichen Gelegenheiten, Einsätze der Mobilen Küche) konnte sich die Gemeinschaftsküche als Anziehungspunkt für viele verschiedene Menschen etablieren.

Besondere Aufmerksamkeit muss hier auch den „Brückenpersonen“ zukommen: Gemeint sind damit Menschen, die Verbindungen zu anderen – schwieriger zu erreichenden Personen – herstellen; Menschen, die als MultiplikatorInnen und ÜbersetzerInnen wirken und Vertrauen genießen.

Dies sind einerseits die NachbarschaftsköchInnen selbst, andererseits aber auch weitere Menschen, die in regelmäßigem Kontakt mit dem Projekt stehen und die Brücke zu weiteren interessierten Menschen aus der Nachbarschaft bilden können. In COMMUNITY COOKING machten wir die Erfahrung, dass diese Brückenpersonen enorm wichtig sind und ihr – auch kurzfristiges – Fehlen unmittelbar negative Auswirkungen zeigt: Fehlen sie, fehlen auch jene Menschen, zu denen sie die Brücken gebaut haben. Ein achtsamer Umgang mit diesen Schlüsselpersonen ist daher sehr wichtig.



Kochen bricht Barrieren.
Vernetzungspartner

Gut vorbereitet, ganz nebenbei: Ernährungskompetenzen stärken

Es hat sich wie bei vielen Projekten und Aktivitäten auch in COMMUNITY COOKING gezeigt, dass sich das gemeinsame Kochen und Essen hervorragend dafür eignen, Menschen zusammenzubringen, den kulturellen Austausch und soziale, nachbarschaftliche Netzwerke zu stärken. All dies ist bekanntermaßen förderlich für die psychosoziale Gesundheit.



Im Zuge der Kochrunden werden wichtige Informationen ausgetauscht, ein freundschaftlicher und wertschätzender Umgang gepflegt und darüber gesprochen, wann sich die TeilnehmerInnen im Rahmen der Kochrunden wieder sehen. Facebook-Accounts werden nachgefragt und ausgetauscht.“

aus dem Protokoll einer teilnehmenden Beobachtung einer Türkisch-Kochen-Runde

Um auch die Wissensvermittlung und Kompetenzerweiterung hinsichtlich gesunder Ernährung gut in den Aktivitäten zu verankern, braucht es unterschiedliche Ansätze und große Flexibilität: Zum einen hat sich gezeigt, dass die Vermittlungstätigkeit sehr genau auf die Zielgruppen und deren Bedürfnisse zugeschnitten und sie achtsam innerhalb des Angebots verankert werden muss, um nicht den Arbeitsfluss (etwa in einer Kochrunde) zu stören oder eigenartig belehrend zu wirken. Mit Erfahrung und guter Vorbereitung ist dies gut zu meistern. Zum anderen hat es sich bewährt, einen Wissenszuwachs „im Vorbeigehen“ zu ermöglichen und rund um eine Aktivität entsprechende Materialien anzubieten (z.B. Ernährungspyramide zum Selberbauen, Folder, Plakate). Materialien in den unterschiedlichen Sprachen, die von den Zielgruppen gesprochen werden, sind dabei natürlich von Vorteil.

Herausfordernd bereichernd: Diversität

COMMUNITY COOKING war auf unterschiedlichen Ebenen mit großer Diversität konfrontiert, die bereichernd und herausfordernd zugleich war:

Das Projektteam war multiprofessionell aufgestellt, was den vielfältigen Anforderungen im Projekt COMMUNITY COOKING gut entsprach.

Die NachbarschaftsköchInnen repräsentierten in kultureller und sprachlicher Hinsicht große Diversität – ein Aspekt, dem bei der Rekrutierung auch besondere Aufmerksamkeit geschenkt wurde. Schwieriger gestaltete sich im Suchprozess der Umgang mit der Dimension Geschlecht: Es fühlten sich überwiegend Frauen angesprochen, Männer meldeten sich kaum als Nachbarschaftsköche. Die kulturelle und sprachliche Vielfalt im Team der NachbarschaftsköchInnen war für das

Projekt ein enormer Gewinn, konnten doch viele Menschen auf diese Weise in ihren Muttersprachen erreicht und begeistert werden. Die unterschiedlichen Sprachniveaus (im Deutschen) der NachbarschaftsköchInnen stellten jedoch vor allem zu Projektbeginn und in der Schulung eine große Herausforderung dar. Viele Inhalte konnten zu Beginn nur schwierig und langsam vermittelt werden.

Die Diversität in den Kochrunden führte zu ähnlichen Herausforderungen, barg aber auch ein unerschöpfliches Potenzial für das Kennenlernen und den Austausch. Kochen und Essen als existenzielle und daher stark verbindende Elemente, das gemeinsame Arbeiten auf Augenhöhe und die Möglichkeit, (sprachlich, kulinarisch und kulturell) voneinander zu lernen bereicherten die Kochrunden und andere Aktivitäten von COMMUNITY COOKING ungemein.

UISINE

Polow Ba Morgh

CE WITH
& CHICKEN



Kapssa (Kabsa)

by Shadi,
SYRIA



ashk-e Bademjan

SIAN EGGPLANT
& WHEY DIP



by Parisima,
IRAN

Pelmeni

MEAT-FILLED
RUSSIAN DUMPLINGS



by Fatima,
RUSSIA



“

Man schmeckt andere Kulturen
und man merkt sich das dann.“

Vernetzungspartner

Danke!



Besonders bedanken möchten wir uns bei folgenden Menschen und Organisationen:

Objekt 19

Superar

FemSÜD

Fonds Gesundes Österreich

SV Stiftung

die umweltberatung

Christian Kellner

beraterInnengruppe naschmarkt

Lokale Agenda Favoriten

Food-X

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger

Kantine in der Brotfabrik

Regionalteam Favoriten

Wiener Gesundheitsförderung

Verein Brotfabrik

Gebietsbetreuung*10

Jamie Oliver Food Foundation

Stand 129

Ernst Schmiederer

Anhang

Curriculum Schulung NachbarschaftsköchInnen

Schulung NachbarschaftsköchInnen			
Workshop 1	Wir sind das Team Community Cooking! Projektinhalte und Teamzusammensetzung. Mittwoch, 08.04.2015	Kathrin Kordon (BeraterInnengruppe Naschmarkt) 10.00 16.00 6h	KW 15 (9 h)
Workshop 2	Gesunde Nachbarschaft: Wie vernetze ich mich im Stadtteil? Donnerstag, 09.04.2015	Kathleen Löschke-Yaldiz (FEM Süd), Angela Huber, Sam Osborn 09.00 12.00 3h	
Workshop 3	Was bedeutet Gesundheitsförderung? Wie stellt sich eine gesunde Ernährung zusammen? Montag, 13.04.2015	San Ekin (FEM Süd), Senada Bilalic 09.00 14:00 5 h	KW 16 (9 h)
Workshop 4	Was tut meinem Körper und meiner Seele gut? Wie kann ich das mit Ernährung unterstützen? Dienstag, 14.04.2015	Maysoun Said (FEM Süd), Senada Bilalic 09:00 13:00 4h	
Workshop 5	Lebensmittelwege: Jede Saison und jede Region hat ihr Gemüse! Montag, 20.04.2015	Gabriele Homolka (umweltberatung) 09:00 13:00 4h	KW 17 (13 h)
Workshop 6	Bewusstes und nachhaltiges Einkaufen! Die optimale Lebensmittellagerung! Dienstag, 21.04.2015	Gabriele Homolka (umweltberatung) 09:00 13:00 4h	
Workshop 7	Kochen mit einer Gruppe: Was ist zu beachten? Mittwoch, 22.04.2015	Christian Kellner 09:00 14:00 5h	
Workshop 8	Community Cooking: Die ersten Aktivitäten! Dienstag, 28.04.2015	Kathrin Kordon (BeraterInnengruppe Naschmarkt) 10:00 16:00 6h	KW 18 (11 h)
Workshop 9	Gemeinsam Kochen: Wie gestalte ich eine Kochrunde? Mittwoch, 29.04.2015	Christian Kellner 09:00 14:00 5h	
			Insgesamt: 42 h

Flyer „Suche NachbarschaftsköchInnen“ 2015

Stadtteilarbeit

Caritas &Du

Community Cooking in der Brotfabrik Wien

Sie interessieren sich für gesunde Ernährung?
 Sie haben Freude am gemeinsamen Kochen?
 Sie wollen Gesundheitsangebote für Ihren Stadtteil erarbeiten?
 Sie wohnen im 10. Bezirk in Nähe der Brotfabrik?
 Sie möchten neue Menschen kennenlernen?

Dann werden Sie Nachbarschaftskoch oder Nachbarschaftsköchin!



Caritas Erzdiözese Wien
www.caritas-wien.at

gemeinsam kochen – gemeinsam leben
in unserem Stadtteil

Ihre Aufgaben als Nachbarschaftskoch bzw. -köchin:

- Teilnahme an Ausbildungsworkshops (März 2015)
- Durchführung von Kochrunden
- Mitgestaltung von gesundheitsfördernden Initiativen
- Wissen über gesunde Ernährung in die Nachbarschaft tragen
- Zusammenarbeit mit einem multikulturellen Team

Das bieten wir Ihnen:

- Geringfügige Anstellung (9h/Woche)
- Ausgestattete Gemeinschaftsküche in der Brotfabrik Wien
- Ausbildungsworkshops mit Abschlusszertifikat
- Interessantes Aufgabenfeld mit Gestaltungsspielräumen
- Weiterbildung und Supervision

Das sollten Sie mitbringen:

- Kochkenntnisse
- Teamfähigkeit und Lernbereitschaft
- Gute mündliche Deutschkenntnisse
- Gute Kenntnisse über den Stadtteil

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung **bis 28. Februar 2015**
 bei Angela Huber, Tel. 0676-51 51 789
angela.huber@caritas-wien.at

„Community Cooking – gemeinsam kochen, gemeinsam essen, gemeinsam leben“ ist ein Projekt der Stadtteilarbeit der Caritas Wien, gefördert vom Fonds Gesundes Österreich und mit Unterstützung des Hauptverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger.

Ministerium für Soziales, Gesundheit, Konsumentenschutz und Gleichberechtigung

Ministerium für Soziales, Gesundheit, Konsumentenschutz und Gleichberechtigung

Fonds Gesundes Österreich

Ministerium für Soziales, Gesundheit, Konsumentenschutz und Gleichberechtigung

Plakat „Startfest“ 2015

Startfest

Community Cooking in der Brotfabrik Wien

12. Mai 2015, 15.00 Uhr
Brotfabrik Wien / Objekt 19
Absberggasse 27, 1100 Wien

Programm

- 15.00 Uhr: Willkommen
- 15.30 Uhr: Food Revolution Day
- 16.00-19.00 Uhr: Offene Kochrunden
Brote:plus / Salate:bunt /
Aufstrich:anders
- 18.00 Uhr: Start Festakt (Expedithalle)

Musikalische Begleitung: **CARAVAN**
(Tabla: Sohail Karimi, Gesang und
Harmonium: Borhanuddin Hassanz-
addeh)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Caritas & Du

Caritas Erzdiözese Wien
www.caritas-wien.at





Flyer „Wohnküche“ 2015

Caritas & Du

WohnKüche

Nachbarschaftsfrühstück
Community Cooking

Wir laden zum gemeinsamen
Frühstück ein! Bring eine
Kleinigkeit mit und lerne
NachbarInnen kennen!

Wann?
Jeden 3. Samstag im Monat
17.10. & 21.11. & 19.12.
Jeweils von 10.00 bis 13.00!

Wo?
Brotfabrik Wien, 1100
Community Cooking
Absberggasse 27– Objekt 19

0676 560 66 14
communitycooking@caritas-wien.at



Folder „Community Cooking“ 2015 // Vorderseite



- Sie wollen gesund und leistungsfähig kochen oder mehr Abwechslung in Ihre Rezeptesammlung bringen?
- Sie kochen gerne und wollen Ihre Kenntnisse teilen?
- Sie haben Ideen zum Thema Ernährung und wollen diese gemeinsam verwirklichen?
- Sie freuen sich über Gesellschaft beim Kochen und Essen?
- Sie brauchen Rat bei einem Ernährungsthema?
- Sie wollen Menschen aus ihrem Stadtteil kennen lernen?
- Sie brauchen eine Küche für eine private Veranstaltung oder Firmenfeier?

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Gemeinschaftsküche Ihres Stadtteils!

Kontakt

Community Cooking
Brotfabrik Wien - Objekt 19
Absberggasse 27
1100 Wien

Angela Huber
Tel 0676-51 51 789

Sam Osborn
Tel 0676-560 66 14

communitycooking@caritas-wien.at

So erreichen Sie uns

Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH



SVStiftung
Gesundheit Österreich

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich
Caritas der Erzdiözese Wien
Fotos: Johannes Knoch, Stefanie J. Steindl
Grafik: Friederike Wallig
Erscheinungsort: Wien, Mai 2015

Caritas &Du

Stadtteilarbeit

Community Cooking

in der Brotfabrik Wien



Caritas Erzdiözese Wien
www.caritas-wien.at

Folder „Community Cooking“ 2015 // Rückseite



Gemeinsam Kochen – gemeinsam essen – gemeinsam leben

Gemeinsames Kochen und Essen ist ein sozialer Ankerpunkt im Alltag, ob im Familienkreis oder in anderer Gesellschaft. Gemeinsam isst und kocht es sich besser.

Die Gemeinschaftsküche in der alten Ankerbrotfabrik bietet einen Ort für die Nachbarschaft um dies gemeinsam zu leben.

Bei uns können Sie kostenlos die eigenen Kochkenntnisse erweitern, sich Tipps für eine ausgewogene Ernährung holen oder einfach mal den Blick in einen fremden Kochtopf werfen. Außerhalb der Küche sind wir im Stadtteil mit der Mobilen Küche unterwegs und geben praktische Tipps zu Ernährungsfragen.

Unsere Ziele

Das Team besteht aus NachbarschaftsköchInnen, einer Ernährungsexpertin und GemeinwesenarbeiterInnen.

Wir wollen:

- Uns Zeit nehmen für das gemeinsame Kochen und Essen
- Praktische Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag erarbeiten
- Kochfertigkeiten und Rezept-Vielfalt vermitteln
- Offenen Austausch über Ernährungs- und Gesundheitsfragen ermöglichen
- Einen geselligen Ort der Begegnung im Stadtteil schaffen

Eine bewusste Ernährung
besteht neben den gesunden
Inhalten aus dem sozialen
Ereignis des gemeinsamen
Kochens und Essens.

Unser Angebot

- Offene Kochrunden und angeleitete Kochworkshops
- Vorträge und Workshops zu Ernährungs- und Gesundheitsfragen
- Unsere Mobile Küche als kulinarische Unterstützung für Veranstaltungen im Stadtteil
- Gemeinsames Einkaufen und Exkursionen zu LebensmittelproduzentInnen
- Vermietung der Küche an interessierte Unternehmen oder Privatpersonen



Flyer „Ministry of Food“ 2016

**Caritas
&Du**

Jamie's
**MINISTRY
OF FOOD**

JedeR kann kochen!





KEEPING COOKING SKILLS ALIVE



Möchtest du gemeinsam mit Anderen Kochen lernen? Möchtest du neue Leute kennen lernen? Sind kommerzielle Kochkurse viel zu teuer für dich?

Das Projekt Community Cooking bietet in Zusammenarbeit mit der Jamie Oliver Food Foundation kostengünstige Kochkurse für alle an! In acht Einheiten zu je 2-3 Stunden lernst du bis zu 10 günstige, schnelle Rezepte von Jamie Oliver, die Spaß in deine Küche bringen! € 4,- Unkostenbeitrag / Termin

Du willst mehr wissen oder dich gleich anmelden? Dann schreib uns per Email oder Facebook oder ruf uns an:

communitycooking@caritas-wien.at
0676-560 66 14

www.caritas-wien.at
www.facebook.com/communitycooking_brotfabrik

Brotfabrik Wien – 1100 Wien
Absberggasse 27/ Objekt 19/ EG

„JedeR kann kochen“ ist ein Projekt der Caritas Wien – Stadtteilarbeit in Kooperation mit der Jamie Oliver Food Foundation, gefördert durch den Fonds Gesundes Österreich und den Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger.

**Caritas
&Du**



Österreich aus dem Miteinander
Fonds Gesundes Österreich



Flyer „Offene Kochrunde“ 2017



Offene Kochrunde Community Cooking in der Brotfabrik Wien

jeden Dienstag*
von 17.00 bis 20.00 Uhr
Brotfabrik Wien / Objekt 19
Absberggasse 27
1100 Wien

Wir laden herzlich zur Offenen Kochrunde ein!

Jeden Dienstag wird, wie gewohnt, in familiärer Atmosphäre gekocht, in Begleitung unserer NachbarschaftsköchInnen können TeilnehmerInnen neue Speisen und NachbarInnen kennenlernen.

**Jede Woche kochen wir was Neues,
kommt vorbei und lasst euch überraschen!**

Anmeldungen und Infos:
communitycooking@caritas-wien.at oder 0676/5606614

* Änderungen vorbehalten

Caritas Erdölzeese Wien
www.caritas-wien.at

Gemeinsam kochen – gemeinsam essen – gemeinsam leben.

Das Projekt COMMUNITY COOKING fördert durch gemeinsames Kochen und Essen das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung sowie das Zusammenleben in der Nachbarschaft. In der Gemeinschaftsküche in der alten Ankerbrotfabrik laden NachbarschaftsköchInnen zu interaktiven und kostenlosen Kochrunden ein. Sie teilen ihre Kochfertigkeiten mit den TeilnehmerInnen und entwickeln gemeinsam mit ihnen vielfältige gesundheitsfördernde Initiativen für den Stadtteil. Zudem werden Workshops bei lokalen KooperationspartnerInnen, Exkursionen im Stadtteil und Ausflüge mit der mobilen Küche organisiert. Das gemeinsame Kochen verbindet Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft miteinander und ermöglicht somit die Einbindung in soziale Netzwerke und nachbarschaftliche Strukturen.

Information und Kontakt:
Tel 0676-51 51 789
communitycooking@caritas-wien.at



