

## **Laudatio Kulturverein Markthalle Neun e.V., Berlin**

### **„Zusammen is(s)t man weniger alleine - Kochtreff mit Senior\*innen“**

#### **Die Einrichtung:**

Der gemeinnützige Kulturverein Markthalle Neun e.V. schafft Bildungsangebote im Bereich Ernährung. Sein Ziel ist es, Freude an Lebensmitteln und der alltäglichen Esskultur zu vermitteln und zu zeigen, dass eine nachhaltige und gesunde Ernährung bezahlbar und gleichzeitig genussvoll sein kann.

Zu den verschiedenen Formaten – von sozialen Kochtreffs bis zum mehrwöchigem Akademieprogramm mit Bauernhofbesuchen – gehört auch der Kochtreff mit Seniorinnen und Senioren.

#### **Der Kochtreff:**

„Ist es nicht wundervoll, beisammen am Tisch zu sitzen und Geschmackserlebnisse mit anderen zu teilen?“ – Seit Juli 2021 lädt der Kulturverein gemeinsam mit dem Begegnungszentrum der AWO Spree Wuhle e.V. und dem Mehrgenerationenhaus Wassertor e.V. alle zwei Wochen dienstags mittags zum gemeinsamen Kochen ein. Da die Kochtreffs kostengünstig angeboten werden, können Menschen mit jedem sozioökonomischen Status teilnehmen. Die Gäste kommen aus den unterschiedlichsten Nationen, z.B. aus Deutschland, Spanien, Polen, Türkei, Libanon, Syrien, Korea und Japan.

Beim Kochtreff kommt man zusammen – am Kochtopf, am Tisch und über das gemeinsame Essen. Beim gemeinsamen Kochen leckerer und gesunder Gerichte lernt man andere Teilnehmende und unterschiedliche kulinarische Traditionen kennen.

Das gemeinschaftliche Kochen und Essen fördert die Beschäftigung mit gesunder Ernährung und die Auseinandersetzung mit den eigenen Essgewohnheiten und mit anderen Esskulturen. Die Teilnehmenden werden so unter anderem für eine gesunde und nachhaltige Ernährung sensibilisiert. Das Projekt weckt die Freude am Kochen und an sozialen, genussvollen Momenten, stärkt das Selbstwertgefühl der Teilnehmenden und bietet gerade älteren Menschen einen Weg aus der Einsamkeit – oder beugt dieser vor. Der Kochtreff verbindet also Ernährungsbildung mit der Förderung sozialer Teilhabe.

Das Angebot wird von zwei Stiftungen und einem Berliner Unternehmen finanziell unterstützt.

### **Besonderheiten des Angebotes**

Das Besondere an der Umsetzung jeder Kurseinheit ist, dass jeweils eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer in die Rolle der „Gastgeberin“ oder des „Gastgebers“ schlüpft und sich bis zu drei Rezepte aussucht. Diese werden dann gemeinsam mit den Kochtrainerinnen und -trainern des Kulturvereins vorbereitet. Dabei werden die Rezepte unter den Aspekten der Machbarkeit und einer vollwertigen und nachhaltigen Ernährung ausgearbeitet. Beim Kochtreff werden dann die anderen Gäste bei der Zubereitung der ausgesuchten Lieblingsspeisen angeleitet.

Der Kochtreff ermöglicht durch die heterogene Zusammensetzung der Gruppe ein Kennenlernen neuer Menschen und ein Wiedertreffen alter Bekannter.

Es ist geplant drei Einrichtungen der Seniorenarbeit zu besuchen, um das Konzept des Kochtreffs an anderen Standorten zu testen. Aus den Ergebnissen soll ein Handbuch entstehen, das erklärt, wie ein ähnlicher Kochtreff organisiert werden kann.

### **Bewertung**

Die Jury bewertet dieses Projekt als besonders, weil:

- soziale Träger aus der Nachbarschaft der Markthalle Neun, die bereits in der lokalen Gemeinwesen- und Seniorenarbeit aktiv sind, einbezogen werden, um die Zielgruppe anzusprechen. (Netzwerkbildung)
- alte Rezepte neu interpretiert werden. Dadurch kommen automatisch auch Gerichte aus anderen Kulturen auf den Speiseplan.
- die Gerichte ausgewogen und preiswert sind und
- sich die Jahreszeiten durch die Wahl der Lebensmittel auf dem Teller wiederfinden.