



Food Includes



# Best Practices für lebensmittelbasierte Bildung

[www.foodincludes.eu](http://www.foodincludes.eu)



Co-funded by  
the European Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

# Impressum

## Autoren

Das Food Includes-Konsortium

## Projekt - 2023-1-DE02-KA220-ADU-000159559

FOOD INCLUDES: Reaching, Recruiting and Engaging Excluded Learners by Harnessing the Power of Food

## Food Includes Konsortium

Johannes Gutenberg-Universität Mainz, European Universities Continuing Education Network (EUCEN), Kariera Na Plus, European E-Learning Institute (EUEI), First Rung Life Skills, BIA Innovator Campus, Centro De Formacion De Administracion Y Hosteleria (CDEA) & Fundacio Solidaritat UB.

## Erscheinungsdatum

Oktober 2024

## Haftungsausschluss

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

## Creative Commons Lizenz



FOOD INCLUDES Academic Justification © 2024 by Food Includes Consortium is licensed under CC BY 4.0



Co-funded by  
the European Union

# Einführung in Food Includes

Essen hat schon immer eine verbindende Wirkung gehabt – ein kulturelles, soziales und pädagogisches Instrument, das Barrieren überwindet und Menschen unterschiedlicher Herkunft verbindet. Vor diesem Hintergrund wurde das Projekt Food Includes ins Leben gerufen. Ziel ist es, das transformative Potenzial von Essen als Medium für Bildung und soziale Inklusion nutzbar zu machen. Die Fähigkeit von gemeinschaftlichem Essen, Verbindungen zu schaffen, macht es zu einem wirkungsvollen Ansatz zur Bewältigung zentraler gesellschaftlicher Herausforderungen wie sozialer Ungleichheit, Ausgrenzung und interkultureller Missverständnisse. Diese Best-Practice-Ressource bündelt die im Rahmen des Projekts gewonnenen Erkenntnisse, Fallstudien und erprobten Strategien. Sie bietet Pädagog\*innen, zivilgesellschaftlichen Akteur\*innen sowie politischen Entscheidungsträger\*innen praxisnahe Anregungen für die Entwicklung wirkungsvoller, lebensmittelbasierter Bildungsinitiativen.

Das Projekt Food Includes entstand aus dem Anliegen, benachteiligte Lernende in ganz Europa zu erreichen und zu stärken – darunter Menschen mit Migrationsgeschichte, Angehörige gesellschaftlicher Randgruppen sowie wirtschaftlich benachteiligte Personen. In einem Netzwerk aus acht engagierten Partnerinstitutionen – darunter Hochschulen, Nichtregierungsorganisationen und Bildungseinrichtungen – wird fachliches Know-how aus unterschiedlichen Bereichen und Regionen Europas gebündelt. Ziel dieser transnationalen Zusammenarbeit ist es, Bildungsbarrieren abzubauen und inklusive Lernumgebungen zu schaffen.

Im Mittelpunkt steht dabei die universelle Sprache des Essens: als verbindendes Element, als Ausgangspunkt für Lernprozesse und als Mittel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Durch seinen innovativen, kooperativen Ansatz bietet das Projekt ein übertragbares Modell für die Entwicklung gerechterer, inklusiver und zukunftsfähiger Gemeinschaften – in Europa und darüber hinaus.

# Ziele unseres Leitfadens

Unser Leitfaden richtet sich an Erwachsenenbildner\*innen, benachteiligte Lernende sowie Organisationen, die sich für soziale Inklusion engagieren. Er bietet praxisnahe Erkenntnisse und konkrete Beispiele, um bei Herausforderungen und Zielen zu unterstützen.

Die vorgestellten Best Practices zeigen, wie Lebensmittel dazu beitragen können, benachteiligte Lernende einzubeziehen, kulturelle Integration zu fördern und den Zugang zum Arbeitsmarkt zu erleichtern. Anschauliche Beispiele wie gemeinsames Kochen, Projekte zur Lebensmittelabfallvermeidung oder Urban Gardening veranschaulichen bewährte Methoden und Strukturen. Diese ermöglichen integrative, lernendenzentrierte Erfahrungen und regen dazu an, innovative Ansätze auf unterschiedliche Kontexte zu übertragen.

Im Mittelpunkt dieser Beispiele steht die Zusammenarbeit. Sie zeigt, wie Partnerschaften zwischen Schulen, NGOs und lokalen Regierungen die Wirkung verstärken. Indem aufgezeigt wird, wie diese Netzwerke die Barrieren überwinden, mit denen Flüchtlinge, Migrant\*innen und andere benachteiligte Gruppen konfrontiert sind, ermutigt die Ressource die Beteiligten, ähnliche Strategien zu übernehmen.

Durch diese bewährten Vorgehensweisen gewinnen Pädagog\*innen, politische Entscheidungsträger und Gemeindeleiter:

- Ein tieferes Verständnis dafür, wie lebensmittelbasierte Bildung Inklusion, Nachhaltigkeit und Engagement fördert.
- Bewährte Strategien für den Einsatz lebensmittelbasierter Bildung zur Unterstützung erwachsener Lernender.
- Vertrauen in die Zusammenarbeit mit verschiedenen Interessengruppen und die Umsetzung wirksamer Initiativen.

Diese Ressource unterstützt die Umsetzung des ‚Food-Includes‘-Ansatzes, indem sie Nutzer\*innen dabei hilft, Integration zu fördern, Ungleichheiten abzubauen und inklusivere Lernumgebungen zu gestalten.



# Warum Lebensmittel und Bildung?

Essen ist weit mehr als nur ein Grundbedürfnis – es ist ein kultureller Anker und ein erfahrungsbasiertes Werkzeug für Bildung und Selbstbestimmung. Es verbindet Menschen miteinander und schafft Raum für Verständnis, Neugier und bedeutungsvollen Austausch über wichtige Themen wie Nachhaltigkeit, Gesundheit und soziale Gerechtigkeit. Beim Lernen über und mit Essen erwerben Schüler\*innen praktische Fähigkeiten, entwickeln Empathie und knüpfen Verbindungen zu lokalen wie globalen Kulturen – auf eine Weise, die tief berührt und lange nachwirkt.

## **Verständnis fördern und Neugier wecken**

Lebensmittelbasierte Bildung bietet eine wertvolle Grundlage, um die komplexen Zusammenhänge und Traditionen rund um unsere Ernährung zu entdecken. Sie ermöglicht es Lernenden, zu verstehen, woher Lebensmittel kommen, und sich mit deren Auswirkungen auf Umwelt und Gesellschaft auseinanderzusetzen. Dabei gewinnen sie Einblicke in die größeren Systeme, die unser Leben tragen. Dieses Wissen stärkt den Respekt für kulturelle Vielfalt und fördert ein gemeinsames Bewusstsein für globale Verantwortung.

## **Globale und lokale Herausforderungen angehen**

Lebensmittelbasierte Lernansätze bereiten Lernende darauf vor, aktuellen Herausforderungen wie Lebensmittelverschwendung und Klimawandel aktiv zu begegnen. Sie erwerben nützliche Strategien, um nachhaltige Entscheidungen zu treffen – etwa durch die Reduzierung von Abfall, die Unterstützung lokaler Ernährungssysteme oder den bewussteren und ethischeren Konsum. Solche kleinen, aber wirkungsvollen Schritte leisten einen wichtigen Beitrag zu einer gerechteren und umweltfreundlicheren Welt.

## **Aufbau von Lebenskompetenzen und sozialen Kontakten**

Neben dem Beitrag zu nachhaltigem Handeln eröffnet lebensmittelbasierte Bildung auch wertvolle soziale Lernräume. Bildung in Verbindung mit Lebensmitteln vermittelt grundlegende Kompetenzen, die weit über die Küche hinausreichen – etwa in den Bereichen Ernährung, Haushaltsplanung und Zusammenarbeit. Gleichzeitig schafft sie Verbindungen zwischen Menschen, die beim gemeinsamen Kochen und Essen Geschichten und Erfahrungen teilen. Diese Form des Miteinanders stärkt Empathie, Gemeinschaftssinn und das Bewusstsein für unsere gemeinsame Verantwortung gegenüber Gesellschaft und Umwelt.

## **Stärkung von Einzelpersonen und Gemeinschaften**

Die Praxisbeispiele in diesem Leitfaden zeigen, wie lebensmittelbezogene Pädagogik Lebenswege positiv beeinflussen kann – ob durch urbane Gärten, gemeinsames Kochen oder lokale Ernährungsinitiativen. Solche Projekte helfen Lernenden, Selbstvertrauen zu entwickeln, alltagsnahe Kompetenzen zu erwerben und aktiv zum Gemeinwohl beizutragen. So wird Ernährungserziehung zu einem Wegbereiter für persönliches Wachstum und kollektive Resilienz.



## Das FOOD-AWARE Projekt

*Das Projekt FOOD AWARE entwickelte fünf interaktive Schulungsmodulare für Lehrkräfte, um Schülern fundiertes Wissen zu Ernährung, Landwirtschaft, Nachhaltigkeit und verantwortungsvollem Lebensmittelkonsum praxisnah zu vermitteln.*

7

## Das Alza-Obstgartenprojekt

*Alza Baratza fördert durch gemeinschaftlichen Gemüseanbau die soziale und berufliche Integration von Migrant\*innen und benachteiligten Gruppen in Gipuzkoa, Spanien.*

12

## POR TI MUJER

*Das Projekt Por Ti Mujer unterstützt Migrantinnen über 45 in Valencia durch integrative Maßnahmen wie Kochkunst, urbanen Gartenbau und interkulturellen Austausch zur Förderung ihrer sozialen und wirtschaftlichen Teilhabe.*

17

## Das Comfrey-Projekt

*Das Comfrey-Projekt unterstützt seit 2001 in Newcastle upon Tyne Geflüchtete und sozial ausgegrenzte Menschen durch gemeinschaftliches Gärtnern, um Integration, Wohlbefinden und soziale Teilhabe zu fördern.*

23

## Rotes Kreuz

*Das Rote Kreuz Gipuzkoa erkennt ungesunde Essgewohnheiten als Folge sozioökonomischer Belastungen und mangelnden Zugangs zu gesunden Lebensmitteln, insbesondere bei Einwandernden, und betont die Notwendigkeit gezielter Unterstützungsangebote zur Förderung nachhaltiger Ernährung.*

29

## 3Kitchens

*Das Projekt 3 Kitchens unterstützt Migrantinnen durch gemeinsames Kochen und gezielte Bildungsangebote dabei, Selbstvertrauen zu stärken, berufliche Perspektiven zu entwickeln und gesellschaftliche Teilhabe zu fördern.*

35

## Valeria Antonenko

*Valeria Antonenkos Weg von der Arbeitsmigration zur beruflichen Neuorientierung in Polen verdeutlicht die Lücken in der polnischen Einwanderungspolitik und den dringenden Bedarf an besseren Integrations- und Bildungsangeboten für Geflüchtete.*

41

## Maryna Larechyna

*Maryna Larechynas Erfahrung als ukrainische Migrantin in Polen zeigt die Herausforderungen mangelnder staatlicher Unterstützungsangebote und die Bedeutung von persönlichem Engagement für berufliche Weiterentwicklung trotz begrenzter Ressourcen.*

47

## FoodCloud

*FoodCloud verbindet seit 2013 mithilfe einer digitalen Plattform Unternehmen mit überschüssigen Lebensmitteln und Organisationen in Not, um Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und durch Bildung nachhaltiges Verhalten zu fördern.*

53





**01**

**Das FOOD-AWARE  
Projekt**

# Das FOOD-AWARE Projekt



HOME

PROJECT ▾

TRAINING PLATFORM ▾

DISSEMINATION ▾

CONTACT

FACEBOOK

## ABOUT PROJECT

The FOOD-AWARE project aims to empower European children to grow into responsible and conscientious food consumers.

## Kontext

**Das Projekt FOOD-AWARE war ein Erasmus+-Projekt, das von 2018 bis 2020 lief und an dem sechs Partnerorganisationen aus fünf Ländern – Polen, Belgien, Griechenland, Schottland und Österreich – beteiligt waren.**

Im Zentrum stand der dringende Bedarf, pädagogische und soziale Inklusion durch Ernährungsbildung zu fördern. Ziel war es, Lehrkräfte gezielt fortzubilden, damit sie jungen Schüler\*innen wichtiges Wissen zu zentralen Themen wie lokaler Lebensmittelproduktion, Lebensmittelverschwendung, Ernährungsketten, Ressourceneffizienz, Nachhaltigkeit, Kreislaufwirtschaft und verantwortungsvollem Konsum vermitteln können.

**FOOD-AWARE entstand als Antwort auf ein alarmierendes globales Problem:**

Ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmittel wird verschwendet, während gleichzeitig rund 12 % der Weltbevölkerung an Hunger leiden. Dieses erschütternde Ungleichgewicht macht deutlich, wie dringend ein bewussterer Umgang mit Lebensmitteln sowie umfassende Bildung in diesem Bereich notwendig sind. Hinzu kommt, dass der Agrarsektor rund 10 % der gesamten Treibhausgasemissionen der EU verursacht – ein weiterer Beleg für die Notwendigkeit nachhaltiger Veränderung.

Trotz dieser Herausforderungen fehlt es sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern oft an einem grundlegenden Verständnis für die komplexen Zusammenhänge der landwirtschaftlichen Produktion und der europäischen Lebensmittelversorgungskette.

# Das FOOD-AWARE Projekt

## Problem

Der Beginn des Projekts beruht auf der Beobachtung, dass viele europäischen Kinder, insbesondere in städtischen Gebieten, nicht wissen, wie ihre Lebensmittel produziert werden und woher sie stammen. Diese Diskrepanz reicht zu einem breiteren gesellschaftlichen Problem, da europäische Landwirt\*innen für ihre qualitativ hochwertige, umwelt- und wohlfahrtsbewusste Lebensmittelproduktion keinen angemessenen Lohn erhalten. Diese Bildungslücke verdeutlicht auch einen Mangel an früher Bildung in Bezug auf persönliche Verantwortung, insbesondere in Bezug auf Verbraucherentscheidungen und deren weitere Auswirkungen.

Durch die frühzeitige Auseinandersetzung mit diesen Themen möchte das FOOD-AWARE-Projekt bei Kindern ein Bewusstsein für die Auswirkungen ihres Handelns und ihrer Konsumententscheidungen schaffen.

Ziel ist es, schon in jungen Jahren ein tieferes Verständnis für ökologische, gesellschaftliche und globale Zusammenhänge zu fördern – und damit den Grundstein dafür zu legen, dass Kinder zu verantwortungsvollen, gut informierten Erwachsenen heranwachsen.

Der ganzheitliche Ansatz des Projekts schließt bestehende Wissenslücken und setzt sich für ein nachhaltigeres, gerechteres Lebensmittelsystem ein. Auf diese Weise stärkt FOOD-AWARE nicht nur das persönliche Verantwortungsgefühl, sondern auch das gemeinschaftliche Engagement und die soziale Verantwortung in der Gesellschaft.



Das Projekt konzentriert sich vor allem auf Ernährungserziehung und richtet sich gezielt an Schulkinder, Pädagog\*innen und Gemeinden. Für jede dieser Gruppen verfolgt die Initiative spezifische Lernziele:

- Bei den Kindern soll ein besseres Verständnis dafür entstehen, wo ihre Lebensmittel herkommen, welche Auswirkungen die Produktion auf die Umwelt hat und warum es wichtig ist, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.
- Pädagog\*innen erhalten Schulungen und Materialien, um Ernährungsthemen effektiv in den Unterricht einzubinden und so eine nachhaltige Kultur an den Schulen zu fördern.
- Gemeinden werden durch Veranstaltungen und Programme eingebunden, die lokale Lebensmittelsysteme stärken und nachhaltige Praktiken unterstützen.

# Das FOOD-AWARE Projekt

## Intervention

Das Projekt FOOD AWARE entwickelte ein pädagogisches Konzept, das Lehrkräfte mit dem Wissen und den Materialien ausstattet, um Schüler\*innen für Ernährung und Landwirtschaft zu begeistern. Das Programm umfasst fünf umfassende Schulungsmodulare, die speziell für Lehrende konzipiert sind. Diese Module behandeln wichtige Themen wie eine Einführung in die Ernährungserziehung, lokale Lebensmittelproduktion, Lebensmittelverschwendung, die Lebensmittelkette sowie Ressourceneffizienz mit Fokus auf Nachhaltigkeit und Kreislaufwirtschaft. Das letzte Modul legt besonderen Wert auf verantwortungsvollen Lebensmittelkonsum.

Die Module sind nicht nur Informationsquellen, sondern dienen auch als interaktive Leitfäden, um Schüler\*innen aktiv in den Unterricht einzubeziehen.

Ergänzt werden die Schulungsmaterialien durch einen detaillierten Leitfaden, der sowohl Projektpartner als auch Lehrkräfte bei der Vorbereitung und Umsetzung verschiedener Lernmethoden und Aktivitäten unterstützt. Jedes Modul enthält interaktive Arbeitsblätter für die Schüler\*innen, die den Unterricht effektiver machen.

Mit diesen strukturierten und zugleich flexiblen Materialien möchte FOOD AWARE Schüler\*innen ein tieferes Verständnis für lebensmittelbezogene Themen vermitteln und ihr Bewusstsein sowie den verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln und Nachhaltigkeit fördern.

## Beteiligte Teams



# Das FOOD-AWARE Projekt

## Ergebnisse

Nach der Umsetzung des FOOD AWARE-Projekts zeigten sich in verschiedenen Bereichen spürbare Ergebnisse und positive Veränderungen – besonders beim Engagement der Lernenden, der Entwicklung ihrer Kompetenzen und der Einbindung der Gemeinschaft.

Das Projekt entwickelte und führte eine Schulung für Lehrkräfte ein, die auf fünf Modulen basiert: lokale Lebensmittelproduktion, Lebensmittelverschwendung, Lebensmittelkette, Ressourceneffizienz und verantwortungsvoller Lebensmittelkonsum.

Zur Erreichung seiner Ziele wurden folgende Ergebnisse erzielt:

**IO1 Schulungsmethodik und Schulungshandbuch:** Ein praktischer Leitfaden zur Unterstützung bei der Planung und Durchführung von Schulungen. Er vermittelt Pädagog\*innen die zentralen Themen des Projekts sowie die dazugehörigen Unterrichtsmaterialien.

**IO2 Schulungsmaterialien:** Eine Sammlung entwickelter Module und begleitender Materialien, die Lehrkräfte dabei unterstützen, die Projektthemen wirkungsvoll in ihren Unterricht zu integrieren.

**IO3 Lehrmittel:** Eine Auswahl an didaktischen Materialien, die als Praxisbeispiele dienen und Lehrkräften helfen, die Projektthemen anschaulich und altersgerecht an Schüler\*innen zu vermitteln.

## Langfristige Auswirkungen

Das FOOD AWARE-Projekt lieferte wertvolle Erkenntnisse für zukünftige Ansätze in der Ernährungsbildung. Deutlich wurde, dass die frühzeitige Bildung eine zentrale Rolle spielt, um bei Kindern langfristig nachhaltige Verhaltensweisen zu verankern. Gleichzeitig zeigte sich, dass eine systematische Integration von Ernährungsthemen in schulische Lehrpläne entscheidend ist, damit Pädagog\*innen gut vorbereitet und wirksam unterrichten können.

Ein weiteres zentrales Ergebnis war die Bedeutung der Gemeinschaft: Ihr aktives Engagement verstärkte die Bildungsinhalte und unterstützte lokale Lebensmittelsysteme wirkungsvoll.

Zudem wurde beobachtet, dass Verhaltensänderungen bei Kindern oft eine Vorbildfunktion einnehmen und langfristig auch das Verhalten Erwachsener beeinflussen können – ein wichtiger Impuls für kulturellen Wandel.

Für zukünftige Maßnahmen wird es entscheidend sein, noch stärker den Aspekt der Nachhaltigkeit zu berücksichtigen – insbesondere im Hinblick auf die ökologischen, sozialen und klimatischen Auswirkungen der Lebensmittelproduktion. Aufbauend auf den Erfolgen von FOOD AWARE können solche Strategien zu einem zukunftsfähigen und gerechten Ernährungssystem beitragen.



# 02

## Das Alza- Obstgartenprojekt

# Das Alza-Obstgartenprojekt



## Kontext

Das Projekt „Altza Obstgarten“ (Altza Baratza) wurde ins Leben gerufen, um den Integrationsherausforderungen zu begegnen, mit denen Migrant\*innen und andere benachteiligte Bevölkerungsgruppen konfrontiert sind. Dazu zählen Sprachbarrieren, kulturelle Unterschiede, soziale Isolation sowie rechtliche Hürden, die oft den Zugang zu Dienstleistungen, Beschäftigung und gesellschaftlicher Teilhabe erschweren.

Caritas Gipuzkoa hat diese Initiative im Rahmen ihrer sozialen Mission gestartet, um ein gerechteres und inklusiveres Gipuzkoa zu fördern. Ziel des Projekts ist es, insbesondere der hohen Arbeitslosigkeit unter Migrant\*innen, jungen Menschen und sozial ausgegrenzten Gruppen entgegenzuwirken.

Durch gemeinschaftlichen Gemüseanbau werden Räume geschaffen, in denen Kompetenzen gestärkt, Selbstständigkeit gefördert und gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht wird – ganz im Sinne einer nachhaltigen sozialen Integration.

# Das Alza-Obstgartenprojekt

## Problem

Das Projekt Altza Baratza wurde als Antwort auf die sozialen und wirtschaftlichen Herausforderungen ins Leben gerufen, mit denen Migrant\*innen und benachteiligte Bevölkerungsgruppen im Baskenland – insbesondere in der Region Gipuzkoa – konfrontiert sind. Migrant\*innen in Spanien stoßen häufig auf vielfältige Hürden: Sprachbarrieren, kulturelle Unterschiede und soziale Isolation erschweren ihre Integration in die lokale Gemeinschaft. Diese Herausforderungen werden zusätzlich durch Diskriminierung, restriktive Migrationspolitik und den eingeschränkten Zugang zu grundlegenden Dienstleistungen wie Gesundheitsversorgung, Bildung und Arbeitsmarkt verschärft.

Besonders betroffen sind Frauen, junge Menschen sowie Personen, die von sozialer Ausgrenzung bedroht sind – etwa Obdachlose oder Menschen mit psychischen Erkrankungen. Für sie ist der Weg zu Stabilität, Eigenständigkeit und gesellschaftlicher Teilhabe besonders steinig. Die Arbeitslosenquote in diesen Gruppen liegt deutlich über dem Durchschnitt und trägt so zur Vertiefung sozialer Ungleichheit bei.

Caritas Gipuzkoa, eine Nichtregierungsorganisation mit dem Fokus auf soziale Gerechtigkeit und Inklusion, erkannte die Notwendigkeit eines ganzheitlichen Ansatzes. Ziel war es, sowohl die sozialen als auch wirtschaftlichen Ursachen von Ausgrenzung gezielt anzugehen.



Altza Baratza ist Teil des umfassenden Engagements von Caritas, eine integrativere und solidarischere Gesellschaft zu fördern, die auf Würde, sozialer Verantwortung und ökologischer Nachhaltigkeit basiert.

Das Projekt bietet benachteiligten Menschen eine Plattform, um neue Fähigkeiten zu erlernen, ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern und wertvolle soziale Kontakte innerhalb ihrer Gemeinschaft zu knüpfen – und das alles durch die Arbeit mit ökologischer Landwirtschaft.

# Das Alza-Obstgartenprojekt

## Intervention

Das Projekt Alza Baratza wurde im Februar 2021 offiziell gestartet, als der Stadtrat von Alza 5.000 m<sup>2</sup> Land für die Anlage von Bio-Gemüseärten bereitstellte. Auf diesem Gelände befand sich auch ein Gewächshaus, das den Teilnehmenden den nötigen Raum und die Ressourcen bot, um verschiedene Nutzpflanzen anzubauen.

Anfangs lag der Fokus auf dem Eigenverbrauch: Die Teilnehmenden lernten, den Garten zu pflegen und Lebensmittel für den eigenen Bedarf anzubauen.

Bis Juni 2021 entwickelte sich das Projekt zu einem umfassenden Beschäftigungsprogramm mit klaren Zielen, die sowohl soziale Integration als auch die Verbesserung der Beschäftigungsfähigkeit fördern.

### Qualitative Ziele:

- Die soziokulturelle Integration der Teilnehmenden fördern, indem Zusammenarbeit und Gemeinschaft durch gemeinsame Aktivitäten gestärkt werden.
- Die Autonomie der Teilnehmenden unterstützen, indem sie Fähigkeiten und Selbstvertrauen erhalten, um einen Gemüsegarten eigenständig zu bewirtschaften.
- Den Übergang der Teilnehmenden in den Arbeitsmarkt erleichtern und ihnen praktische Kenntnisse vermitteln, die ihre Beschäftigungsfähigkeit verbessern.
- Einen Raum für therapeutische, pädagogische und Freizeitaktivitäten bieten, der zur persönlichen Entwicklung der Teilnehmenden beiträgt.

### Quantitative Ziele:

- Monatlich 100 Körbe mit Bioprodukten anbauen und ernten, davon 40 Körbe für den Eigenverbrauch der Teilnehmenden und ihrer Familien reservieren.
- Durchschnittlich 15 Teilnehmende in den Schulungen erreichen, dabei mindestens 40 % Frauen fördern, um die Gleichstellung der Geschlechter im Programm sicherzustellen.
- Die Teilnahme an lokalen Messen und Märkten organisieren, um überschüssige Produkte zu verkaufen, das Projekt bekannter zu machen und zusätzliches Einkommen zu generieren.
- Die Teilnehmenden mit regelmäßigen Bewertungen und individueller Beratung auf den Einstieg in den Arbeitsmarkt vorbereiten.

Das Projekt wird von einem Team aus fest angestelltem Personal und Ehrenamtlichen getragen. Zu den wichtigsten Rollen zählen:

- Festangestelltes Personal: Koordination, Management (Allgemeine und Biowissenschaften) sowie Sozialarbeiter\*innen zur Betreuung der Teilnehmenden.
- Ehrenamtliche Mitarbeitende: Expert\*innen für Gartenbau, kaufmännische Fähigkeiten und Freiwilligenmanagement, die wertvolle Unterstützung in Bereichen wie biologischer Schädlingsbekämpfung und Teamarbeit bieten.

Das Projekt wird durch den Verkauf von Erzeugnissen, Zuschüsse von lokalen Stiftungen (wie der Kutxa Bank Foundation und der Organisation La Asunción) und Spenden finanziert. Das Projekt steht jedoch vor finanziellen Herausforderungen, darunter einer Lücke von etwa 7.400 Euro im Budget. Darüber hinaus verursachen Erntediebstahl und mangelnde Marktsicherheit anhaltende Schwierigkeiten.

# Das Alza-Obstgartenprojekt

## Ergebnisse

Das Projekt Altza Baratza erzielte zwischen 2021 und 2023 bedeutende Erfolge. Insgesamt nahmen 98 Personen am Projekt teil, von denen 12 eine Anstellung fanden und 24 eine berufliche Ausbildung absolvierten – beispielsweise in den Bereichen Landwirtschaft, Gastgewerbe und Bauwesen.

Der praxisorientierte Ansatz und der Fokus auf Gemeinschaft führten zu greifbaren Ergebnissen: So werden monatlich etwa 50 Körbe mit Produkten geerntet, von denen einige auf lokalen Märkten verkauft werden.

Darüber hinaus konnten die Teilnehmenden ihre praktischen Gartenbaufähigkeiten, Führungsqualitäten und Sprachkenntnisse verbessern – besonders Nicht-Muttersprachler profitierten davon. Das Engagement der Gemeinschaft stieg, und immer mehr erfahrene Freiwillige unterstützen das Projekt durch Schulungen in ökologischer Landwirtschaft und weiteren Bereichen.

Die Teilnehmenden berichteten zudem von gestärktem Selbstwertgefühl, mehr Selbstvertrauen und verbesserter psychischer Gesundheit, da das Projekt eine strukturierte und unterstützende Umgebung bietet.

## Langfristige Auswirkungen

Die Wirkung des Altza-Baratza-Projekts reicht weit über die unmittelbaren Erfolge hinaus. Die Teilnehmenden entwickeln wertvolle Fähigkeiten, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern und ihre soziale Integration fördern.

Gleichzeitig stärkt das Projekt die Gemeinschaftsbande und setzt sich durch ökologische Landwirtschaft aktiv für den Umweltschutz ein. Zudem trägt es dazu bei, das Bild von Migrant\*innen in der Gesellschaft zu verändern, indem es ihren positiven Beitrag zur lokalen Wirtschaft und Gemeinschaft sichtbar macht.

Die langfristigen Effekte auf Umwelt und sozialen Zusammenhalt wachsen stetig. Altza Baratza bereitet die Teilnehmenden nicht nur auf zukünftige berufliche Möglichkeiten vor, sondern fördert auch ihr aktives Engagement in der Gemeinschaft.

Das Projekt gilt als Vorbild für nachhaltige, gemeinschaftsbasierte Initiativen, die soziale und wirtschaftliche Ungleichheiten abbauen.



03

POR TI MUJER

# POR TI MUJER



## Kontext

Das Projekt Por Ti Mujer (Für Dich) wurde ins Leben gerufen, um die besonderen Herausforderungen von Migrantinnen in Valencia anzugehen – insbesondere von Frauen über 45 Jahren. Migrantinnen zählen zu den besonders gefährdeten Gruppen in Bezug auf wirtschaftliche und soziale Integration. Häufig sind sie von Arbeitslosigkeit, unsicheren Arbeitsbedingungen, Sprachbarrieren, kulturellen Unterschieden und fehlenden sozialen Netzwerken betroffen. Für Frauen, die Opfer geschlechtsbezogener Gewalt wurden, kommen zusätzliche Hürden beim Wiederaufbau ihres Lebens hinzu.

Por Ti Mujer erkannte die Notwendigkeit eines ganzheitlichen Ansatzes, um diese Frauen bei der Jobsuche, dem Erwerb neuer Fähigkeiten und der Stärkung des Gemeinschaftsgefühls zu unterstützen. Deshalb startete die Organisation verschiedene Initiativen, die sich auf Kochkunst, urbanen Gartenbau und interkulturellen Austausch konzentrieren. Ziel ist es, den Frauen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie ihre sozioökonomische Situation verbessern und aktiv zu ihrer lokalen Gemeinschaft beitragen können.

# Problem

Migrantinnen in Spanien, besonders jene über 45 Jahre, stehen vor großen Herausforderungen bei der Suche nach einer festen Anstellung. Die Gastronomie, in der viele Frauen mit Migrationshintergrund arbeiten, wurde durch den wirtschaftlichen Abschwung stark getroffen, was die Beschäftigungsmöglichkeiten für diese besonders gefährdete Gruppe zusätzlich einschränkte. Laut der spanischen Arbeitskräfteerhebung lag die Arbeitslosenquote für Frauen über 45 im Dezember 2013 bei 29,1 % – ein deutlicher Hinweis auf die wirtschaftliche Benachteiligung dieser Frauen.

Neben den wirtschaftlichen Schwierigkeiten erfahren Migrantinnen oft soziale Ausgrenzung, die durch kulturelle Unterschiede, Sprachbarrieren und Diskriminierung verstärkt wird. Besonders betroffen sind Frauen, die Opfer geschlechtsbezogener Gewalt wurden: Sie kämpfen nicht nur mit psychischen Traumata, sondern haben auch nur eingeschränkten Zugang zu unterstützenden Ressourcen für ihre Genesung. Diese Herausforderungen führen zu einem Teufelskreis aus Armut und Ausgrenzung, der ohne gezielte Unterstützung schwer zu durchbrechen ist.



# POR TI MUJER

## Intervention

Um diese Herausforderungen zu bewältigen, hat Por Ti Mujer drei Kernprogramme entwickelt, die gemeinsam Migrantinnen praktische Fähigkeiten, Beschäftigungsmöglichkeiten und soziale Unterstützung vermitteln.

### Soziales Catering-Programm

- Dieses umfassende Projekt wurde 2014–2015 ins Leben gerufen und richtet sich an 50 Migrantinnen. Sie erhalten eine Berufsausbildung in verschiedenen Bereichen der Gastronomie. Das Programm teilt die Teilnehmerinnen in Gruppen von 10 Personen ein und bietet ihnen Schulungen in Rollen wie Küchenhilfen, Kellnerinnen, Verwaltungspersonal, Veranstaltungsmanagerinnen und PR-Expertinnen. In 10 spezialisierten Workshops erlernen die Teilnehmerinnen Fähigkeiten in den Bereichen Kochen, Kundenservice, Veranstaltungsplanung sowie Sicherheit und Hygiene. Das Programm umfasst auch Schulungen in Englisch für die Gastronomie, um die Beschäftigungsfähigkeit der Teilnehmerinnen auf einem zunehmend globalisierten Arbeitsmarkt zu verbessern.

### Urban Garden-Programm

- Dieses Programm, das 2015 in Zusammenarbeit mit dem Consell Agrari de València ins Leben gerufen wurde, bietet 20 Migrantinnen die Möglichkeit, Parzellen in den städtischen Gärten von Sociópolis zu bewirtschaften. Die Initiative verbindet ökologische und soziale Ziele: Sie stärkt die Ernährungskultur, fördert nachhaltige landwirtschaftliche Praktiken und schafft zugleich einen Raum für interkulturellen Austausch und soziale Integration. Der Garten ist in 14 Parzellen aufgeteilt, die von Gruppen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund gemeinsam bewirtschaftet werden – mit dem Ziel, Zusammenarbeit und gegenseitiges Verständnis zu fördern.

### GastroDiversas Programm

- GastroDiversas ist eine interkulturelle kulinarische Initiative, die Vielfalt durch gemeinsames Kochen und Essen feiert. Jedes Jahr nehmen Frauen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen an einer Reihe von Workshops teil, die von professionellen Köch\*innen geleitet werden. Dabei lernen sie, sowohl traditionelle mediterrane als auch kreative Fusion-Gerichte zuzubereiten. An der fünften Ausgabe des Programms nahmen 15 Frauen aus Ländern wie Kolumbien, Venezuela, Peru, Honduras, Marokko und Tunesien teil. Gemeinsam entwickelten sie ein interkulturelles Kochbuch, das nicht nur ihre kulinarischen Traditionen, sondern auch ihre geteilten Erfahrungen als Migrantinnen widerspiegelt.

# POR TI MUJER

## Ergebnisse

Die Programme von Por Ti Mujer hatten in vielerlei Hinsicht erhebliche Auswirkungen – von der Beschäftigung bis zur sozialen Integration.

1. Seit seiner Einführung im Jahr 2011 hat das Programm **über 100 Migrantinnen** unterstützt. In den ersten Jahren profitierten 50 Frauen direkt von der **Catering-Ausbildung**, bei der sie praktische Fähigkeiten in den Bereichen Kochen, Eventmanagement und Kundenservice erwarben. Diese Kenntnisse ermöglichten vielen von ihnen den Einstieg in eine Beschäftigung im Gastgewerbe. Die Initiative hat sich als effektives Instrument zur **sozialen und beruflichen Integration** erwiesen. Sie half den Teilnehmerinnen, aus prekären Lebenssituationen herauszukommen und **Zugang zu formeller Beschäftigung** zu finden. Darüber hinaus bot das Projekt psychologische Begleitung, die den Frauen half, ihr **Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl** wieder aufzubauen – ein entscheidender Schritt auf dem Weg zurück in den Arbeitsmarkt.
2. Das **Urban Garden-Programm** war ein großer Erfolg: Es vermittelte Migrantinnen praktische **Kenntnisse im ökologischen Landbau** und bot gleichzeitig Raum für soziale Begegnungen. Die gemeinschaftlich bewirtschafteten Gärten förderten den **interkulturellen Austausch** und halfen den Teilnehmerinnen, ein tieferes Verständnis für nachhaltige Lebensweisen zu entwickeln. Durch den **Anbau eigener Bio-Lebensmittel** verbesserten die Frauen nicht nur ihre Ernährung, sondern reduzierten auch ihre Abhängigkeit von externen Nahrungsquellen. Gleichzeitig wuchs ihr **Bewusstsein für ökologische Nachhaltigkeit** und die Verantwortung gegenüber Umwelt und Gemeinschaft.
3. Das **GastroDiversas-Programm** hat Frauen die Möglichkeit gegeben, ihre **kulinarischen Traditionen** zu teilen und gleichzeitig neue Fähigkeiten unter Anleitung professioneller Köche zu erwerben. Höhepunkt des Programms war die gemeinsame Erstellung eines interkulturellen Kochbuchs – ein greifbarer Ausdruck der Zusammenarbeit und des kulturellen Austauschs der Teilnehmerinnen. Darüber hinaus spielte das Programm eine wichtige Rolle bei der Förderung des **sozialen Zusammenhalts**. Die Teilnehmerinnen konnten neue Freundschaften knüpfen und **Unterstützungsnetzwerke** aufbauen, die weit über den Küchenalltag hinausreichen. Durch ihre **aktive Mitwirkung** gewannen sie an Selbstvertrauen und Sichtbarkeit in der lokalen Gemeinschaft, stellten gängige Stereotype infrage und bauten Brücken zwischen Kulturen.

# POR TI MUJER

## Langfristige Auswirkungen

Die langfristigen Effekte der Maßnahmen von Por Ti Mujer gehen weit über unmittelbare Erfolge in Beschäftigung und Kompetenzentwicklung hinaus. Das Projekt hat wesentlich dazu beigetragen, Migrantinnen in Valencia zu stärken, ihnen neues Selbstvertrauen zu geben und ihre wirtschaftliche Unabhängigkeit zu fördern. Vielen Frauen gelang es dadurch, den Kreislauf aus Armut und Ausgrenzung zu durchbrechen und gleichzeitig ein starkes Gefühl von Zugehörigkeit und Gemeinschaft zu entwickeln.

Darüber hinaus hat Por Ti Mujer die öffentliche Wahrnehmung von Migrantinnen positiv beeinflusst, indem es ihren wertvollen Beitrag zur lokalen Wirtschaft und Gesellschaft sichtbar machte. Die Arbeit der Organisation hat wichtige Impulse für die Förderung von Geschlechtergerechtigkeit, sozialer Inklusion und ökologischer Nachhaltigkeit gesetzt – und damit zur Gestaltung einer gerechteren und widerstandsfähigeren Gesellschaft beigetragen.

Durch die Verbindung sozialer, wirtschaftlicher und ökologischer Ansätze hat Por Ti Mujer ein Modell gemeindebasierter Entwicklung geschaffen, das als Vorbild für andere Regionen dienen kann. Der Erfolg bei der Förderung interkultureller Verständigung und Zusammenarbeit liefert wertvolle Erkenntnisse für ähnliche Initiativen mit Migrantengruppen. In Zukunft plant die Organisation, ihre Reichweite auszubauen, um noch mehr Frauen die Teilnahme an ihren lebensverändernden Programmen zu ermöglichen.





04

**Das Comfrey-Projekt**

# Das Comfrey-Projekt



## Kontext

Das Comfrey-Projekt wurde im Jahr 2001 in Newcastle upon Tyne (Großbritannien) ins Leben gerufen – als Antwort auf den zunehmenden Bedarf an sozialer und therapeutischer Unterstützung für Flüchtlinge und Asylsuchende. Was mit nur sechs Teilnehmer\*innen begann, entwickelte sich zu einem umfangreichen Programm, das Menschen bei der Eingewöhnung in ihr neues Umfeld unterstützt. Im Mittelpunkt stehen strukturierte Freizeitangebote und ehrenamtliches Engagement im Bereich Gartenbau.

Heute betreibt das Projekt zwei Kleingärten und begleitet eine vielfältige Zielgruppe – darunter Geflüchtete, Asylsuchende und weitere Personen, die von sozialer Ausgrenzung betroffen sind. Flüchtlinge und Asylsuchende stehen häufig vor erheblichen Integrationshürden: Sprachbarrieren, kulturelle Unterschiede und soziale Isolation erschweren den Zugang zu Bildung, Gesundheitsversorgung, Arbeitsplätzen und sozialem Anschluss. Viele von ihnen sind zudem durch Krieg, Verfolgung oder Folter traumatisiert, was ihre psychische Belastung zusätzlich erhöht.

Das Comfrey-Projekt bietet diesen Menschen einen sicheren und unterstützenden Raum. Durch gemeinsames Gärtnern finden sie nicht nur Ruhe und Stabilität, sondern erlernen neue Fähigkeiten, knüpfen soziale Kontakte und stärken ihr Selbstwertgefühl – ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu mehr Teilhabe und Integration in die Gesellschaft.

# Das Comfrey-Projekt

## Problem

Der Einstieg in ein neues Leben in einem fremden Land ist für viele Flüchtlinge und Asylsuchende ein schwieriger, oft überwältigender Prozess. Isolation, Unsicherheit im Umgang mit sozialen Normen und Diskriminierung aufgrund ihres rechtlichen Status, ihrer Herkunft oder Religion gehören für viele zum Alltag. Hinzu kommen Sprachbarrieren und rechtliche Hürden, die den Zugang zu Bildung, Gesundheitsversorgung und sozialen Diensten erheblich erschweren. Viele dieser Menschen tragen zudem schwer an den psychischen Folgen von Krieg, Verfolgung oder Flucht – Traumata, die tief sitzen und den Weg in ein neues Leben zusätzlich erschweren.

### Ein Garten als Schutzraum

Das Comfrey-Projekt wurde gegründet, um genau hier anzusetzen. Es bietet eine sichere, gemeinschaftsorientierte Umgebung, in der geflüchtete Menschen durch Gartenarbeit zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen und sich neu orientieren können. Die Aktivitäten im Garten ermöglichen nicht nur das Erlernen praktischer Fähigkeiten, sondern fördern soziale Kontakte, stärken die psychische Gesundheit und schaffen ein Gefühl von Zugehörigkeit.

So wird aus einem Stück Land ein Ort der Heilung, des Lernens und der Integration.



# Das Comfrey-Projekt

## Intervention

Das Comfrey-Projekt betreibt zwei Kleingärten in Newcastle Upon Tyne, die gezielt auf die Bedürfnisse unterschiedlicher Zielgruppen ausgerichtet sind. Einer der Gärten widmet sich dem therapeutischen Gärtnern für Menschen mit traumatisierenden Gewalterfahrungen/Asylsuchende. Der andere richtet sich an Personen mit fortgeschritteneren Gartenkenntnissen, die sich auf eine Ausbildung im Bereich Gartenbau und Lebensmittelproduktion konzentrieren möchten.

Ziel des Projekts ist es, durch Gartenarbeit und gemeinschaftliche Aktivitäten das körperliche und seelische Wohlbefinden zu stärken – und gleichzeitig Selbstbestimmung und Gemeinschaftssinn zu fördern.

Zentrum des Projekts ist ein rund 2.000 m<sup>2</sup> großer Gemeinschaftsgarten in Gateshead. Dort finden bis zu 25 Freiwillige und 50 Nutzerinnen und Nutzer Platz – darunter Flüchtlinge, Asylsuchende, Menschen mit Behinderungen sowie Familien in prekären Lebenslagen. Die Struktur ist bewusst offen und flexibel gestaltet, sodass alle in ihrem eigenen Tempo teilnehmen können. Gartenarbeit, gemeinsames Kochen und Essen spielen eine zentrale Rolle und schaffen sowohl therapeutische als auch soziale Erlebnisse. Ein erfahrener Gärtner sowie ein Projektkoordinator begleiten die Teilnehmenden mit fachlicher Anleitung und persönlicher Unterstützung.

Ein weiteres Herzstück des Projekts sind regelmäßige Sprachcafés, bei denen Muttersprachler und Lernende in entspannter Atmosphäre zusammenkommen. Dabei geht es nicht nur um Englischlernen, sondern auch um Austausch, gegenseitige Unterstützung und gemeinsames Handeln. Der Comfrey-Garten ist mehr als nur ein Ort des Anbaus – er ist ein Raum der Heilung, der Kreativität und des Miteinanders. Hier wachsen nicht nur Pflanzen, sondern auch Hoffnung, Selbstvertrauen und Gemeinschaft.



# Das Comfrey-Projekt

## Ergebnisse

### **Engagement der Teilnehmenden:**

Der praxisnahe Ansatz des Projekts hat das Engagement der Teilnehmenden spürbar gesteigert. Viele Geflüchtete und Asylsuchende nutzen die Gelegenheit, um Kenntnisse in Gartenarbeit, Nachhaltigkeit und Gartenbautechniken zu erwerben. Die praktischen Aktivitäten im Garten wirken motivierend: Zahlreiche Teilnehmende übernehmen freiwillig zusätzliche Aufgaben, etwa die Pflege bestimmter Bereiche oder die Einarbeitung neuer Mitglieder.

**Kompetenzentwicklung:** Die Teilnehmenden erwerben rasch praktische Fähigkeiten im Gartenbau – vom Pflanzen über das Kompostieren bis hin zur Ernte. Diese Kenntnisse sind nicht nur im Projektkontext wertvoll, sondern lassen sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen, etwa für eine Tätigkeit im Garten- oder Umweltbereich. Darüber hinaus fördert das Projekt die Sprachkompetenz: In regelmäßigen Sprachcafés haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, in einem unterstützenden Umfeld Englisch zu üben. Gemeinsame Aktivitäten stärken zudem soziale Kompetenzen wie Teamarbeit, Organisation und Führung. Einige Teilnehmende übernehmen dabei Mentorenrollen und unterstützen neue Mitglieder\*innen beim Einstieg..

**Gemeinschaft und Zusammenhalt:** Das Projekt hat bei den Teilnehmenden ein starkes Gemeinschaftsgefühl gefördert. Gemeinsame Ziele und Aktivitäten schaffen Vertrauen und gegenseitige Unterstützung. Dabei entstehen Netzwerke und Freundschaften, die weit über den Garten hinaus Bestand haben. Auch Anwohner\*innen und Gemeindemitglieder\*innen bringen sich als Freiwillige ein und bereichern das Projekt mit ihren vielfältigen Fähigkeiten und Erfahrungen. Dieser lokale Beitrag stärkt den interkulturellen Austausch und hilft, soziale und kulturelle Barrieren abzubauen.

**Psychische Gesundheit und Wohlbefinden:** Viele Teilnehmende berichten von einer Verbesserung ihrer psychischen Gesundheit und ihres allgemeinen Wohlbefindens durch ihre Mitwirkung am Projekt. Die therapeutischen Vorteile der Gartenarbeit – kombiniert mit dem Erfolgserlebnis greifbarer Ergebnisse – führen zu weniger Stress und mehr Lebensfreude. Das Projekt bietet eine sichere und unterstützende Umgebung, in der sich die Teilnehmenden auf Heilung und persönliches Wachstum konzentrieren können.

**Wirtschaftliche und bildungsbezogene Chancen:** Die im Rahmen des Projekts erworbenen Fähigkeiten haben einigen Teilnehmenden geholfen, eine weiterführende Schul- oder Berufsausbildung zu absolvieren. Andere konnten eine Anstellung im Garten- und Landschaftsbau oder in verwandten Bereichen finden. Der Schwerpunkt des Projekts auf Nachhaltigkeit und ökologischen Praktiken hat zudem dazu beigetragen, dass die Teilnehmenden ein tieferes Verständnis für Umweltschutz entwickeln konnten – ein Wissen, das sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Alltag Anwendung findet.

# Das Comfrey-Projekt

## Langfristige Auswirkungen

Die langfristigen Auswirkungen des Comfrey-Projekts zeigen sich in seinen Beiträgen zu sozialer Inklusion, Bildungserfolg und Gemeinschaftszusammenhalt. Das Projekt hat dazu beigetragen, eine integrativere Gemeinschaft zu fördern, indem es Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund zusammengebracht und einen Raum geschaffen hat, in dem sie gemeinsam arbeiten und voneinander lernen können. Durch gemeinsame Aktivitäten haben die Teilnehmenden unterstützende Netzwerke aufgebaut, die ihnen sowohl praktische als auch emotionale Unterstützung bieten, während sie die Herausforderungen der Integration meistern.

Was die Bildungserfolge betrifft, so hat das Projekt informelle Lernmöglichkeiten geschaffen, durch die die Teilnehmenden ihr Wissen über Gartenbau, Nachhaltigkeit und Ernährungssicherheit erweitern konnten. Viele wurden durch ihre Erfahrungen im Projekt zu einer weiterführenden Schul- oder Berufsausbildung motiviert, was wiederum zu größerer wirtschaftlicher Unabhängigkeit und Stabilität geführt hat.

Der Fokus des Projekts auf Nachhaltigkeit hat auch innerhalb der Gemeinschaft zum Umweltschutz beigetragen. Die Teilnehmenden lernen ökologische Landwirtschaftspraktiken, Konzepte der Ernährungssouveränität und die Bedeutung der Reduzierung ihres ökologischen Fußabdrucks kennen. Diese Erkenntnisse übertragen sie in ihren Alltag und fördern so ein nachhaltigeres Verhalten in ihren sozialen Umfeldern.

Insgesamt hat das Comfrey-Projekt sowohl für Einzelpersonen als auch für die breitere Gemeinschaft dauerhaft positive Veränderungen bewirkt. Durch die Förderung von sozialer Teilhabe, Bildungsengagement und einem Gefühl der Zugehörigkeit hat es zum Aufbau einer widerstandsfähigeren und inklusiveren Gesellschaft beigetragen. Sein Erfolg verdeutlicht die Wirkungskraft gemeinschaftsorientierter Initiativen, langfristige und sinnvolle Veränderungen zu bewirken.





05

Rotes Kreuz

# Rotes Kreuz



## Kontext

Ungesunde Essgewohnheiten sind ein wachsendes Problem, insbesondere bei denen, die sich an eine kalorien-, fett- und zuckerreiche Ernährung angepasst haben, wie sie in der westlichen Ernährung häufig vorkommt. Der Wandel von traditionellen Ernährungsgewohnheiten hin zu verarbeiteten Lebensmitteln und Fastfood steht im Zusammenhang mit einem Anstieg von Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen ernährungsbedingten Krankheiten. Diese gesundheitlichen Probleme werden oft durch kulturelle Veränderungen, eingeschränkten Zugang zu gesunden Lebensmitteln sowie sozioökonomische Faktoren verschärft.

Ungesunde Essgewohnheiten sind kein Phänomen, das ausschließlich mit Einwanderung zusammenhängt, sondern vor allem durch schwierige Lebens- und Rahmenbedingungen begünstigt wird. Dazu zählen beispielsweise finanzielle Einschränkungen, Zeitmangel, eingeschränkter Zugang zu frischen und gesunden Lebensmitteln sowie belastende Lebensumstände.

Das Rote Kreuz Gipuzkoa hat diese Problematik bei seinen lokalen Treffen erkannt. Sozialarbeiter\*innen berichteten, dass viele Einwandernde ihre Verunsicherung und Schwierigkeiten bei einer gesunden Ernährung offen ansprechen. Dies verdeutlicht, wie dringend gezielte Unterstützungsangebote nötig sind, um den Zugang zu gesunden Lebensmitteln zu verbessern und nachhaltige Ernährungsgewohnheiten zu fördern.

# Rotes Kreuz

## Problem

Viele Einwandernde in Spanien, insbesondere in Gipuzkoa, stehen vor einer Reihe von Herausforderungen, die sich negativ auf ihre Ernährungsgewohnheiten und ihre Gesundheit auswirken. Faktoren wie eingeschränkter Zugang zu Küchen, finanzielle Einschränkungen, ein voller Arbeitsalltag sowie ein Mangel an sozialen Unterstützungsnetzwerken führen häufig zu ungesunden Essgewohnheiten. Hinzu kommen die hohen Kosten für gesunde Lebensmittel, die es besonders gefährdeten Gruppen erschweren, sich ausgewogen zu ernähren.

Das Rote Kreuz Gipuzkoa erkannte den Bedarf an gezielter Unterstützung und entwickelte das Programm „Bewusstes Essen“. Der Workshop hat zum Ziel, gesunde Ernährungsweisen zu fördern, sparsame Kochtechniken zu vermitteln und das Bewusstsein für die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die körperliche und emotionale Gesundheit zu stärken.



# Rotes Kreuz

## Intervention

Der Workshop „Bewusstes Essen“ besteht aus drei 90-minütigen Sitzungen, die sich jeweils auf einen anderen Aspekt des gesunden Lebens konzentrieren: Nachhaltigkeit, Ernährung und emotionale Gesundheit. Die Workshops sind so konzipiert, dass sie eine vertrauensvolle, vorurteilsfreie Umgebung schaffen, in der die Teilnehmenden durch interaktive, erfahrungsbasierte Aktivitäten praktische Fähigkeiten erlernen können. Der Hauptschwerpunkt der Workshops besteht darin, zu zeigen, dass gesunde Ernährung weder teuer noch zeitaufwändig sein muss.

Die drei Sitzungen sind wie folgt strukturiert:

### **Sitzung 1: Nachhaltigkeit, Wirtschaft und Gesundheit**

In dieser Sitzung erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in grundlegende Aspekte der Hauswirtschaft – darunter Haushaltsbudgetierung, Mahlzeitenplanung und der wirtschaftliche Umgang mit Lebensmitteln. Sie lernen, Einkaufslisten zu erstellen, saisonale Produkte auszuwählen und Lebensmittelkosten zu kalkulieren, um bewusster und kostensparender einzukaufen. Ein zentraler Bestandteil ist das Konzept des „bewussten Essens“: Die Teilnehmenden werden dazu angeregt, ihre Ernährungsentscheidungen nicht nur im Hinblick auf die eigene Gesundheit, sondern auch im Sinne ökologischer Nachhaltigkeit zu reflektieren.

### **Sitzung 2: Essen und Ernährung**

In dieser Sitzung erwerben die Teilnehmenden praxisnahe Kenntnisse über ausgewogene Ernährung. Mithilfe des Harvard-Tellermodells werden grundlegende Ernährungsprinzipien vermittelt. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden, Lebensmitteletiketten richtig zu lesen und einfache Methoden zur Konservierung von Lebensmitteln anzuwenden. Ein zentrales Element ist die praktische Einführung in die Zubereitung gesunder Mahlzeiten mit der Heißluftfritteuse. Diese Methode ermöglicht eine fettärmere und kosteneffiziente Essenzubereitung. Die Sitzung zeigt außerdem auf, wie eine bewusste Ernährung zur Vorbeugung von Krankheiten beitragen kann – und räumt mit dem weit verbreiteten Irrtum auf, dass gesunde Ernährung zwangsläufig teuer sein muss.

### **Sitzung 3: Neue emotional gesunde Gewohnheiten**

Diese Sitzung widmet sich dem Zusammenhang zwischen emotionalem Wohlbefinden und Essverhalten. Die Teilnehmenden lernen, körperlichen von emotionalem Hunger zu unterscheiden und erhalten praktische Werkzeuge zur Förderung psychischer Widerstandskraft und mentaler Gesundheit. Im Mittelpunkt stehen der Aufbau von Selbstwertgefühl sowie die Entwicklung gesunder Bewältigungsstrategien für stressreiche Situationen. Durch Achtsamkeit beim Essen („mindful eating“) werden Wege aufgezeigt, wie Ernährung zu einem stabileren emotionalen Gleichgewicht beitragen kann.

Die Workshops werden in neun lokalen und regionalen Versammlungen in Gipuzkoa angeboten und richten sich an gefährdete Bevölkerungsgruppen wie Alleinstehende, Alleinerziehende und Personen ohne Zugang zu angemessenen Kücheneinrichtungen. Am Ende der Workshops erhalten die Teilnehmenden eine Heißluftfritteuse, die von der Initiative bp Reacciona finanziert wird, damit sie die in den Sitzungen erlernten gesunden Kochtechniken weiterhin anwenden können.

# Rotes Kreuz

## Ergebnisse

Der Workshop „Bewusstes Essen“ hat mehrere unmittelbare Ergebnisse hervorgebracht, darunter ein gesteigertes Engagement der Lernenden, eine verbesserte Kompetenzentwicklung und ein stärkeres Engagement der Gemeinschaft.

### Engagement der Lernenden

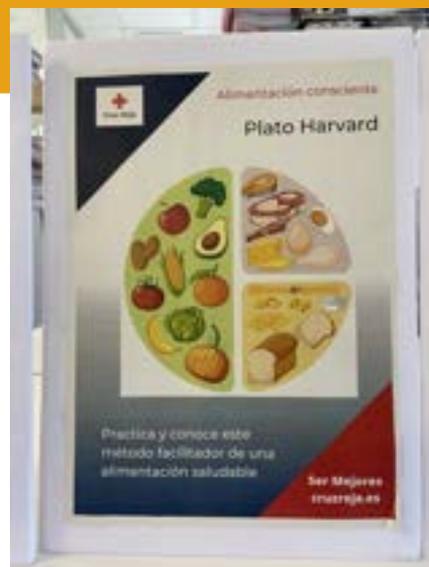
Bei den meisten Versammlungen war die Teilnahme sehr hoch, bei vier davon sogar vollständig. Die Teilnehmenden zeigten sich sehr zufrieden mit den Workshops und berichteten, dass sie viel über gesunde Gewohnheiten, sparsames Kochen und Selbstfürsorge gelernt haben. Aus den Bewertungsbögen geht hervor, dass die Workshops für sie eine wertvolle Unterstützung auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil waren.

### Kompetenzentwicklung

Die Teilnehmenden erwarben praktische Fähigkeiten in Essensplanung, Lebensmittelbudgetierung und im Kochen mit Heißluftfritteusen. Dadurch konnten sie nicht nur gesündere Mahlzeiten zubereiten, sondern auch ihre Haushaltsfinanzen besser verwalten. Außerdem lernten sie grundlegende Kompetenzen im öffentlichen Reden, in der Online-Rezeptsuche und im Rechnen, was ihr Selbstvertrauen stärkte – selbst wenn ihre Sprachkenntnisse noch nicht umfassend waren.

### Engagement in der Gemeinschaft

Die Workshops stärkten das Gemeinschaftsgefühl unter den Teilnehmenden, die Rezepte, kulinarische Traditionen und Kochtechniken miteinander teilten. Dieser kulturelle Austausch förderte gegenseitiges Lernen und Verständnis und half dabei, Vertrauen sowie Unterstützungsnetzwerke aufzubauen. In einigen Versammlungen entstanden sogar emotionale Unterstützungsgruppen, in denen sich die Teilnehmenden auch nach Abschluss der Workshops weiterhin trafen und ihre Erfahrungen austauschten.



## Langfristige Auswirkungen

Die langfristigen Auswirkungen des Workshops „Bewusstes Essen“ könnten spürbar sein und sich positiv auf die Ernährungsgewohnheiten, das emotionale Wohlbefinden sowie die finanzielle Stabilität der Teilnehmenden auswirken.

Die Teilnehmenden werden das in den Workshops erworbene Wissen vermutlich weiterhin anwenden, was langfristig zu einer besseren Ernährung führen kann. Durch das Verständnis von Ernährung und das Erlernen sparsamer Kochtechniken können sie gesündere Lebensmittel auswählen und ihr Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten verringern. Diese Umstellung auf nachhaltige, gesunde Essgewohnheiten unterstützt die Teilnehmenden dabei, eine ausgewogenere Einstellung zu ihrer Ernährung zu entwickeln, was sich positiv auf ihre allgemeine Gesundheit auswirken kann.

Gesündere Essgewohnheiten, kombiniert mit den in den Workshops vermittelten Tools zur emotionalen Belastbarkeit, führen voraussichtlich zu einer besseren körperlichen und geistigen Gesundheit. Die Teilnehmenden leiden wahrscheinlich weniger unter chronischen Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darüber hinaus hilft ihnen ein verbessertes emotionales Wohlbefinden durch bewusste Essgewohnheiten, Stress zu bewältigen und eine positivere Lebenseinstellung zu bewahren, was ihre körperliche und emotionale Gesundheit weiter verbessert.

Der Schwerpunkt der Workshops auf Budgetierung und sparsamer Essensplanung kann den Teilnehmenden auch dabei helfen, ihre Finanzen effektiver zu verwalten und die Belastung durch steigende Lebensmittelkosten zu verringern. Indem sie lernen, Mahlzeiten gezielter zu planen und einzukaufen, sind sie besser in der Lage, langfristig finanziell stabil zu bleiben. Ein verbessertes Finanzmanagement stärkt ihr allgemeines Wohlbefinden und ermöglicht es ihnen, sich stärker auf andere Lebensbereiche zu konzentrieren – ohne die zusätzliche Sorge um wirtschaftliche Unsicherheit.

Darüber hinaus haben die Workshops die soziale Integration gefördert, indem sie die Teilnehmenden ermutigt haben, ihre kulinarischen Traditionen zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen. Dieses Gemeinschaftsgefühl und die gegenseitige Unterstützung werden voraussichtlich auch nach den Workshops anhalten und den Teilnehmenden helfen, sich verbundener und weniger isoliert zu fühlen. Der kulturelle Austausch und die gemeinsamen Erfahrungen werden wahrscheinlich ein stärkeres Zugehörigkeitsgefühl fördern und zu stärkeren sozialen Bindungen innerhalb ihrer Gemeinschaften beitragen.



# 06

## 3 Kitchens

# 3Kitchens



Home

About Our Project

Our Team

How To Benefit

Contact Us

Blog



## Welcome to 3 Kitchens

Food is an important aspect of culture and identity. It can be a powerful starting point for migrant women to share their cultural heritage and build connections with their local communities. Our 3 KITCHENS project is an adult education initiative to empower migrant women in three key areas: volunteering, employment, and entrepreneurship. It offers a nurturing space where they can connect with their culinary heritage, acquire new skills, and gain confidence.

## Kontext

Migrantinnen sehen sich in der Europäischen Union mit besonderen Hürden konfrontiert, wenn es um den Zugang zum Arbeitsmarkt, unternehmerische Tätigkeit und wirtschaftliche Sicherheit geht. Sie zählen zu den am stärksten benachteiligten Gruppen. Die doppelte Benachteiligung durch Geschlecht und Herkunft erschwert ihre Chancen zusätzlich: Hohe Arbeitslosenquoten, schlecht bezahlte Beschäftigungsverhältnisse und der Verlust von Qualifikationen in Gelegenheits- oder informellen Arbeitsverhältnissen sind häufige Folgen. Diese strukturelle Ausgrenzung macht sie wirtschaftlich besonders verletzlich und schränkt ihren Zugang zu sicheren und nachhaltigen Erwerbsmöglichkeiten erheblich ein.

Viele Migrantinnen verfügen über eine wertvolle und vielseitig einsetzbare Fähigkeit: das Kochen. Diese Kompetenz bietet nicht nur die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen, sondern auch, aktiv zum Gemeinschaftsleben in ihrer neuen Umgebung beizutragen. Dennoch gelingt es vielen Frauen nicht, ihr kulinarisches Können für wirtschaftliche Stabilität und soziale Teilhabe zu nutzen. Hier setzt das Projekt 3 Kitchens an. Es bietet speziell auf Migrantinnen zugeschnittene Erwachsenenbildung an, die das Ziel verfolgt, durch das gemeinsame Kochen Selbstvertrauen zu stärken, Fähigkeiten weiterzuentwickeln und Perspektiven in den Bereichen Ehrenamt, Beschäftigung und Unternehmertum zu eröffnen. Dabei macht sich das Projekt das kulturelle Potenzial von Essen zunutze und nutzt es als Brücke für Lernen, gesellschaftliche Integration und berufliche Orientierung.

# 3Kitchens

## Problem

Essen spielt eine zentrale Rolle für Kultur und Identität. Für Migrantinnen eröffnet es eine besondere Möglichkeit, ihr kulturelles Erbe weiterzugeben und gleichzeitig Verbindungen zu ihrer neuen Gemeinschaft aufzubauen. Dennoch bleiben viele von ihnen vom formellen Arbeitsmarkt ausgeschlossen oder sind auf schlecht bezahlte Tätigkeiten beschränkt.

Das Projekt 3 Kitchens setzt genau hier an: Es schafft einen geschützten und unterstützenden Raum, in dem Migrantinnen durch das Kochen Selbstvertrauen aufbauen und neue Kompetenzen erwerben können. Mit dem Schwerpunkt auf Kochausbildung verfolgt das Projekt das Ziel, die beruflichen Perspektiven der Teilnehmerinnen zu verbessern und ihre Integration in die Arbeitswelt nachhaltig zu fördern.

Das Projekt reagiert gezielt auf die besonderen Herausforderungen, mit denen viele Migrantinnen konfrontiert sind – etwa eingeschränkte berufliche Perspektiven und der erschwerte Zugang zu formaler Bildung. 3 Kitchens nutzt Lebensmittel als Bildungsinstrument, um diesen Frauen neue Lernmöglichkeiten zu eröffnen, ihr Selbstvertrauen zu stärken, ihre Beschäftigungsfähigkeit zu erhöhen und ihre soziale Teilhabe zu fördern.

Durch die Vermittlung nachhaltiger kulinarischer Praktiken und einen kultursensiblen Ansatz schafft das Projekt Voraussetzungen dafür, dass Migrantinnen sowohl persönlich als auch beruflich neue Wege gehen und langfristig erfolgreich sein können.



# 3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

# 3Kitchens

## Intervention

Das Projekt „3 Kitchens“ bietet ein strukturiertes Bildungsprogramm, das Kochen als Mittel zur Stärkung der Selbstbestimmung und wirtschaftlichen Integration nutzt. Das Projekt ist in drei verschiedene Arbeitspakete gegliedert:

### **Küche 1: Freiwilligenküche**

Diese Küche dient Migrantinnen als Einstiegspunkt und eröffnet ihnen die Möglichkeit, sich ehrenamtlich in gesellschaftlichen Einrichtungen zu engagieren. Durch ihr freiwilliges Engagement entwickeln die Teilnehmerinnen wichtige soziale Kompetenzen, knüpfen neue Kontakte und gewinnen neue Perspektiven. Im Mittelpunkt steht dabei das Kochen als Mittel, um einen aktiven Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten. Gleichzeitig stärkt es das Selbstvertrauen der Frauen und hilft ihnen, sich in neuen sozialen Kontexten zurechtzufinden und heimisch zu fühlen.

### **Küche 2: Vorbereitung auf eine Anstellung**

In der zweiten Küche steht die Vorbereitung auf eine Beschäftigung in der Lebensmittelbranche im Mittelpunkt. Die Teilnehmerinnen erwerben praktische Kochfertigkeiten und werden in Lebensmittelsicherheit sowie Hygienestandards geschult. Gleichzeitig lernen sie, ihre bestehenden Kochkenntnisse an professionelle Anforderungen anzupassen.

Diese Phase unterstützt Frauen beim Übergang von ehrenamtlichen oder informellen Tätigkeiten in eine bezahlte Anstellung. Sie vermittelt ihnen die nötigen Kompetenzen für eine Tätigkeit in der Gastronomie, in Restaurants oder in Lebensmittelverarbeitenden Betrieben.

### **Küche 3: Finalküche**

Die sogenannte Final-Küche richtet sich an Frauen, die im Lebensmittelsektor unternehmerisch tätig werden möchten. Dieses Arbeitspaket bietet praxisnahe Unterstützung bei der Gründung und Führung eines kleinen Lebensmittelunternehmens. Schulungen zu Themen wie Menüplanung, Einkauf von Zutaten und Finanzmanagement bereiten die Teilnehmerinnen gezielt auf die Selbstständigkeit vor. Durch den Fokus auf niedrigschwellige Einstiegsmöglichkeiten schafft das Projekt einen realistischen Zugang zum Unternehmertum. Frauen erhalten die Chance, Geschäftsideen zu entwickeln, die sowohl ihr kulinarisches Erbe widerspiegeln als auch auf die Nachfrage des lokalen Marktes abgestimmt sind.

Das Projekt richtet sich an verschiedene Zielgruppen: darunter Erwachsenenbildner\*innen, Pädagog\*innen, sozioökonomisch benachteiligte Menschen sowie Organisationen wie NGOs, Kommunen und politische Entscheidungsträger\*innen. Ziel ist es, die soziale Inklusion zu stärken, technische und unternehmerische Kompetenzen zu fördern und die wirtschaftliche Sicherheit von Migrantinnen zu verbessern – indem ihnen zugängliche und praxisnahe Wege in Beschäftigung und Selbstständigkeit eröffnet werden.

# 3Kitchens

## Ergebnisse

Das Projekt 3 Kitchens hat in den Bereichen Kompetenzentwicklung, gesellschaftliches Engagement und wirtschaftliche Stärkung bereits mehrere konkrete Ergebnisse erzielt. Die Teilnehmerinnen konnten praktische Fähigkeiten in den Bereichen Kochen, Lebensmittelsicherheit und Ernährung erwerben. Diese neuen Kompetenzen haben ihr Selbstvertrauen gestärkt und ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessert. Darüber hinaus hat das Projekt die soziale Inklusion gefördert, indem es Räume geschaffen hat, in denen Migrantinnen durch das gemeinsame Kochen miteinander sowie mit der lokalen Gemeinschaft in Kontakt treten konnten. So wurde Essen nicht nur als Bildungsinstrument, sondern auch als Brücke zwischen Kulturen und Menschen genutzt.

Die Teilnehmerinnen des Projekts berichteten von einem gestärkten Selbstwertgefühl und einem stärkeren Gefühl der Zugehörigkeit. Die praxisorientierte Ausbildung in der Küche unterstützte viele Frauen beim Übergang in eine bezahlte Tätigkeit. Gleichzeitig inspirierte die auf Unternehmertum ausgerichtete Küche einige Teilnehmerinnen dazu, die Gründung eines eigenen Lebensmittelunternehmens in Betracht zu ziehen. Durch den Fokus auf handlungsorientiertes Lernen und die gezielte Auseinandersetzung mit den besonderen Herausforderungen, denen Migrantinnen gegenüberstehen, hatte das Projekt einen spürbaren Einfluss auf das persönliche und berufliche Leben der Teilnehmerinnen.



**Weitere Informationen finden Sie unter**  
**<https://3kitchens.eu/>**

# 3Kitchens

## Langfristige Auswirkungen

Die langfristigen Auswirkungen des 3 Kitchens-Projekts dürften erheblich sein, insbesondere im Hinblick auf die soziale Integration, die wirtschaftliche Sicherheit und das Engagement der Gemeinschaft.

Die im Rahmen des Projekts erworbenen Fähigkeiten werden den Teilnehmerinnen voraussichtlich auch über die Projektlaufzeit hinaus von Nutzen sein – sei es beim Einstieg in eine feste Anstellung oder bei der Umsetzung eigener unternehmerischer Ideen. Durch den Aufbau von Selbstvertrauen und die Vermittlung praxisnaher Werkzeuge für den beruflichen Aufstieg hat 3 Kitchens nachhaltige Perspektiven geschaffen, um die wirtschaftliche Situation von Migrantinnen langfristig zu verbessern. Diese Stärkung befähigt sie, dem Kreislauf unsicherer und schlecht bezahlter Arbeitsverhältnisse zu entkommen und sich auf stabilere und erfüllendere berufliche Wege in der Lebensmittelbranche zu begeben.

Neben den wirtschaftlichen Vorteilen hat das Projekt auch zur Stärkung sozialer Bindungen beigetragen und das Zugehörigkeitsgefühl der Teilnehmerinnen gefördert. Die gemeinsamen kulinarischen Erlebnisse in der Freiwilligenküche ermöglichten es den Migrantinnen, Kontakte zu lokalen Gemeinschaften zu knüpfen und dabei kulturellen Austausch und gegenseitiges Verständnis zu fördern. Diese Form der sozialen Integration ist ein wichtiger Schritt, damit sich die Frauen in ihrer neuen Umgebung angenommen und unterstützt fühlen – und Isolation sowie Ausgrenzung aktiv entgegengewirkt werden kann.

Darüber hinaus hat der Fokus des Projekts auf nachhaltige Kochpraktiken die Teilnehmerinnen dazu angeregt, umweltbewusste Ansätze beim Kochen und bei der Beschaffung von Lebensmitteln zu verfolgen. Durch die Förderung der Verwendung regionaler Zutaten, die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung und den Einsatz energieeffizienter Kochmethoden hat 3 Kitchens ein ökologisches Verantwortungsbewusstsein gestärkt, das die Frauen sowohl im privaten Alltag als auch in ihrem beruflichen Umfeld weitertragen können.





07

Valeria  
Antonenko

# Valeria Antonenko



## Kontext

Valeria Antonenko kam vor vier Jahren aus der Ukraine nach Polen, getrieben von finanziellen Schwierigkeiten und der Suche nach besseren Arbeitsmöglichkeiten. Sie nahm zunächst gering qualifizierte Jobs als Reinigungskraft und in Restaurants an, um ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Dies war vor Ausbruch des Krieges in der Ukraine eine gängige Erfahrung für viele ukrainische Einwandernde. Zu dieser Zeit hatte Polen eine negative Migrationsbilanz und war kein wichtiges Einwanderungsziel. Mit Ausbruch des Konflikts wurde Polen jedoch zu einem wichtigen Zufluchtsort für Menschen aus der Ukraine. Über 18,8 Millionen Menschen kamen ins Land, die meisten von ihnen Frauen, Kinder und ältere Menschen.

Als Valeria in Stettin ankam, musste sie feststellen, dass es in Polen an umfassenden Einwanderungsrichtlinien oder Unterstützungsprogrammen mangelte, die auf die Bedürfnisse von Einwandernden zugeschnitten waren. Diese Lücke in der Unterstützung machte es für Neuankömmlinge wie Valeria schwierig, Ressourcen zu finden, die ihnen beim Erwerb neuer Fähigkeiten und der Verbesserung ihrer Beschäftigungsaussichten helfen konnten. Der Krieg in der Ukraine führte zu einem Anstieg der Hilfe und Unterstützung für Flüchtlinge, aber die Möglichkeiten zur formellen Ausbildung waren nach wie vor begrenzt, insbesondere in Bereichen wie der Süßwarenherstellung, die Valeria schließlich anstrebte.

Die Situation machte deutlich, wie dringend ein besser ausgebautes Integrations- und Bildungssystem für Einwandernde in Polen gebraucht wird. Die bislang wenig entwickelte Einwanderungspolitik des Landes und der plötzliche Zustrom von Geflüchteten führten zu einem herausfordernden Umfeld für all jene, die sich in Polen niederlassen und beruflich Fuß fassen wollten.

# Valeria Antonenko

## Problem

Wie viele Einwanderinnen und Einwanderer in Polen sah sich Valeria mit zahlreichen Hürden konfrontiert – darunter Sprachbarrieren, ein Mangel an kostenlosen Bildungsangeboten und ein eingeschränkter Zugang zu Arbeitsplätzen, die ihren Qualifikationen entsprachen. Um ihren Lebensunterhalt zu sichern, nahm sie zunächst schlecht bezahlte Gelegenheitsjobs an, ohne konkrete Perspektiven, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Diese Erfahrungen stehen exemplarisch für ein strukturelles Problem, das viele Migrant\*innen in Polen und anderen Teilen Europas betrifft: Der tägliche Kampf ums Überleben lässt kaum Raum für berufliche und persönliche Entfaltung.

Valerias Situation wurde zusätzlich dadurch erschwert, dass es keine staatlich geförderten Ausbildungsprogramme gab, die ihr beim Erwerb neuer Kompetenzen oder der Verbesserung ihrer Beschäftigungsfähigkeit hätten helfen können. Zwar stand Geflüchteten anfänglich umfangreiche Soforthilfe zur Verfügung, doch fehlten strukturierte und nachhaltige Wege in den Arbeitsmarkt oder ins Unternehmertum. So blieb Valeria nichts anderes übrig, als sich eigenständig um Weiterbildungsangebote zu bemühen – und diese aus eigener Tasche zu finanzieren.



# Valeria Antonenko

## Intervention

Ein Wendepunkt in Valerias Leben war ihre Entscheidung, sich für einen Konditorenkurs anzumelden, der von einem privaten Anbieter organisiert wurde. Obwohl sie weder im Backen noch im Kochen über Vorkenntnisse verfügte, trieb sie der Wunsch an, etwas Neues zu lernen und neue Perspektiven zu entdecken. Der Kurs – an dem auch andere ukrainische Migrant\*innen teilnahmen – bot Valeria einen geschützten und unterstützenden Raum, in dem sie nicht nur fachliche Grundlagen erlernen, sondern auch soziale Kontakte knüpfen konnte. Damit legte sie den Grundstein für ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung.

Während des Kurses erlernte Valeria nicht nur Grundtechniken des Konditorhandwerks, sondern verbesserte auch ihre Polnischkenntnisse durch den regelmäßigen Austausch mit ihren Mitlernenden und Lehrkräften. Die Trainingsumgebung, in der persönliche Erfahrungen und Herausforderungen offen geteilt werden konnten, stärkte ihr Selbstvertrauen und erleichterte ihre Integration in die neue Gemeinschaft. Durch diese Begegnungen knüpfte Valeria nachhaltige soziale Kontakte, die bis heute sowohl in ihrem privaten als auch beruflichen Leben eine wichtige Rolle spielen.

Die Ausbildung vermittelte Valeria nicht nur fachliche Kenntnisse, sondern auch ein Gefühl von Zielstrebigkeit und Orientierung. Als sie beobachtete, wie andere Einwandernde ihre Kochkünste nutzten, um Arbeit zu finden oder ein eigenes Unternehmen zu gründen, gewann sie das Selbstvertrauen, ihre eigenen Ziele in der Süßwarenbranche zu verfolgen. Mit der Zeit wuchsen ihre Fähigkeiten und ihr Selbstwertgefühl, was sie schließlich dazu bewegte, ihr eigenes Süßwarenunternehmen „Favorite Sweets Szczecin“ zu gründen.



# Valeria Antonenko

## Ergebnisse

Die unmittelbaren Ergebnisse von Valerias Teilnahme am Konditorenkurs zeigten sich in ihrer persönlichen Entwicklung, der Entwicklung ihrer Fähigkeiten und ihrer sozialen Integration.

### Engagement der Lernenden

Valeria entwickelte schnell eine große Begeisterung dafür, neue Fähigkeiten zu erlernen, was sich unmittelbar positiv auf ihr Selbstvertrauen und ihre Motivation auswirkte. Ihre aktive Teilnahme an den Schulungen erweiterte nicht nur ihr Fachwissen im Bereich Süßwaren, sondern erleichterte auch ihre Integration in die polnische Gesellschaft.

Der Kurs schuf einen Raum, in dem Ukrainer\*innen und Polen gemeinsam lernten, wodurch der kulturelle Austausch und das gegenseitige Verständnis gefördert wurden.

### Kompetenzentwicklung

Durch den Kurs verbesserte Valeria ihre Backkünste deutlich und legte damit den Grundstein für ihr späteres Geschäft. Gleichzeitig konnten sich ihre Polnischkenntnisse durch den regelmäßigen Austausch mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern spürbar verbessern. Der Kurs half Valeria außerdem, eine offenere und selbstbewusstere Haltung zu entwickeln – eine wichtige Voraussetzung für Einwanderer, die die zahlreichen sozialen und beruflichen Hürden in einem neuen Land überwinden wollen.

### Integration

Valerias Teilnahme an einem Kurs, an dem sowohl Einheimische als auch Einwandernde teilnahmen, eröffnete ihr vielfältige Chancen zur kulturellen Integration. Sie knüpfte dauerhafte Freundschaften, die ihr halfen, sich in ihrer neuen Gemeinschaft stärker verbunden zu fühlen. Dieses Zugehörigkeitsgefühl war entscheidend, um der häufig erlebten Isolation von Einwandernden entgegenzuwirken und schuf ein soziales Netzwerk, das sie bis heute unterstützt.



# Valeria Antonenko

## Langfristige Auswirkungen

Nach dem Abschluss des Konditoreikurses gründete Valeria erfolgreich ihr eigenes Unternehmen „Favorite Sweets Szczecin“, in dem sie heute eine Vielzahl hausgemachter Süßwaren anbietet. Ihr unternehmerischer Erfolg zeigt eindrucksvoll, wie Bildung und Kompetenzentwicklung Einwandernden den Weg zu wirtschaftlicher Unabhängigkeit und Selbstständigkeit ebnen können.

Valerias Erfolg ist ein inspirierendes Beispiel für andere Einwandernde und beweist, dass sich mit Entschlossenheit und gezielter Förderung anfängliche Hürden überwinden und in einem neuen Land eine erfolgreiche Karriere aufbauen lassen.

Neben ihrem beruflichen Erfolg hatte Valerias Teilnahme am Schulungskurs auch nachhaltige positive Auswirkungen auf ihr Privatleben. Die während des Kurses geknüpften Beziehungen bieten ihr bis heute emotionale und soziale Unterstützung und zeigen, wie Bildung Gemeinschaft und sozialen Zusammenhalt fördern kann. Durch den Austausch mit Einheimischen und anderen Einwandernden baute Valeria ein Netzwerk aus Freundschaften und beruflichen Kontakten auf, das ihr Leben sowohl persönlich als auch beruflich bereichert.

Valerias Weg von einer Einwanderin, die in einem neuen Land Fuß zu fassen versucht, hin zu einer erfolgreichen Unternehmerin verdeutlicht die Bedeutung von zugänglichen und unterstützenden Bildungschancen für Migrantinnen und Migranten. Ihre Geschichte zeigt, dass Geflüchtete und Einwandernde mit den richtigen Ressourcen und Unterstützung einen wertvollen Beitrag für ihre Gastländer leisten können.





**08**

**Maryna  
Larechyna**

# Maryna Larechyna



## Kontext

Maryna Larechyna kam vor sieben Jahren aus Odessa in der Ukraine nach Polen. Wie viele andere Einwandernde wurde ihre Entscheidung, das Heimatland zu verlassen, durch finanzielle Schwierigkeiten und den Mangel an stabilen, gut bezahlten Arbeitsplätzen motiviert. Nach ihrer Ankunft in Polen nahm Maryna einfache Tätigkeiten als Reinigungskraft und Helferin in Restaurants an, um ihren Lebensunterhalt zu sichern. Dieses Muster war vor dem Krieg für viele ukrainische Einwanderer typisch, da Polen traditionell kein klassisches Einwanderungsland war und bis vor Kurzem eine der niedrigsten Einwanderungsraten in der Europäischen Union aufwies.

Der Ausbruch des Krieges in der Ukraine führte zu einem massiven Flüchtlingsstrom nach Polen. Über 18,8 Millionen Menschen kamen ins Land, davon mehr als 90 % Frauen, Kinder und ältere Menschen. Dieser dramatische Wandel machte Polen zu einem wichtigen Zufluchtsort, deckte jedoch zugleich Schwächen in den Unterstützungsstrukturen für Einwandernde auf. Vor dem Konflikt verfügte Polen über keine umfassende Migrationsstrategie. Daher hatten viele Neuankommende wie Maryna Schwierigkeiten, Zugang zu Ressourcen wie kostenfreien Ausbildungsprogrammen zu erhalten, die ihnen beim Erwerb neuer Fähigkeiten und der Verbesserung ihrer Beschäftigungschancen helfen könnten.

Trotz der großen Unterstützung durch polnische Bürger\*innen und NGOs, die Maryna mit dem Nötigsten wie Kleidung, Nahrung und Unterkunft versorgten, blieben die Möglichkeiten zur formalen Bildung begrenzt. Wie viele andere musste auch Maryna für die Kurse bezahlen, die sie für ihre beruflichen Ziele als wichtig erachtete. In diesem Umfeld wurde die Weiterentwicklung ihrer Kochkünste für sie zu einer persönlichen Herausforderung – die schließlich den Grundstein für ihren beruflichen Erfolg legte.

# Maryna Larechyna

## Problem

Bei ihrer Ankunft in Stettin sah sich Maryna mit den typischen Herausforderungen vieler Einwandernder konfrontiert: Sprachbarrieren, eingeschränkter Zugang zu bezahlbaren Ausbildungsangeboten und Schwierigkeiten, eine qualifizierte Arbeitsstelle zu finden. Obwohl es zahlreiche Soforthilfen gab, blieben formelle Bildungs- und Berufschancen begrenzt, sodass Menschen wie Maryna diese Hürden größtenteils alleine meistern mussten.

Eine der größten Herausforderungen für Maryna war es, ein Ausbildungsprogramm zu finden, das nicht nur ihren Interessen entsprach, sondern ihr auch half, Polnisch zu lernen und ihre beruflichen Chancen zu verbessern. Ohne formelle Unterstützung oder strukturierte Begleitung für Einwandernde musste sie ihre Ausbildung eigenständig organisieren und finanzieren, was ihre ohnehin begrenzten Mittel zusätzlich belastete.



# Maryna Larechyna

## Intervention

Marynas Durchbruch gelang, als ein ukrainischer Einwanderer sie ermutigte, an einem Kochkurs für Migrantinnen und Migranten teilzunehmen. Obwohl Maryna in der Ukraine bereits einen Kochkurs absolviert hatte, zögerte sie zunächst aufgrund ihrer noch begrenzten Polnischkenntnisse. Die Aussicht, ihre Kochfähigkeiten zu erweitern, mehr über die polnische Kultur zu lernen und andere Einwandernde kennenzulernen, überzeugte sie schließlich, es auszuprobieren.

Der Kurs, der Lebensmittel als „aufsuchende Pädagogik“ nutzte, bot Maryna weit mehr als eine reine Kochausbildung. Sie eignete sich wertvolles Wissen über Ernährung, Esskulturen und den Einsatz von Kochfertigkeiten im geschäftlichen Kontext an. Besonders interessierte sie sich für das Thema gesunde Ernährung, speziell im Bereich Süßwaren. Der Kurs legte großen Wert auf die Reduzierung von Zucker und stellte natürliche Alternativen wie Honig, Stevia und Fruchtsüßstoffe vor. Diese Inhalte waren für Maryna besonders wertvoll, da sie so ihre Leidenschaft fürs Backen mit dem Ziel verbinden konnte, gesündere Ernährungsweisen zu fördern.

Die Kochworkshops boten auch eine wichtige Plattform für soziale Integration. Viele Teilnehmende kamen mit ihren Kindern, einige brachten ältere Angehörige mit Behinderungen mit, wodurch eine inklusive und unterstützende Atmosphäre entstand. So konnte Maryna neue Kontakte knüpfen, Freundschaften schließen und das Gefühl der Isolation, das viele Einwandernde erfahren, deutlich verringern. Die gemeinsame Teilnahme von Einwandernden und Einheimischen förderte den interkulturellen Austausch und half Maryna, sich stärker mit ihrer neuen Gemeinschaft verbunden zu fühlen.



# Maryna Larechyna

## Ergebnisse

Marynas Teilnahme am Kochkurs führte zu mehreren unmittelbaren und langfristigen Ergebnissen in Bezug auf die Entwicklung ihrer Fähigkeiten, ihre soziale Integration und ihren beruflichen Aufstieg. Anfangs zögerte sie, war aber schnell von der Kochausbildung begeistert. Das unterstützende Umfeld und die Möglichkeit, mit anderen Einwanderern und Einheimischen zu interagieren, halfen ihr, ihre Zweifel zu überwinden. Ihr Engagement im Kurs führte zu einer erheblichen persönlichen Entwicklung, insbesondere ihrer Sprachkenntnisse und ihres Kochwissens.

Durch den Kurs verbesserte Maryna nicht nur ihre Koch- und Backfähigkeiten, sondern erwarb auch wertvolles Wissen über gesunde Ernährung und alternative Zutaten. Sie lernte, wie man Aromen geschickt ausbalanciert und dabei den Zuckergehalt reduziert – eine Kompetenz, die für ihre Karriere in der Süßwarenbranche besonders wichtig wurde. Zudem verbesserten sich ihre Polnischkenntnisse, was ihre Kommunikation erleichterte und ihr Selbstvertrauen stärkte. Die Workshops schufen einen Raum, in dem Einwandernde und Einheimische miteinander interagieren und voneinander lernen konnten, wodurch der kulturelle Austausch und die Integration gefördert wurden. Maryna knüpfte dabei dauerhafte Freundschaften, die ihr halfen, sich stärker mit ihrer neuen Umgebung verbunden zu fühlen. Diese soziale Einbindung reduzierte ihr Gefühl der Einsamkeit und bot ihr ein wichtiges Unterstützungsnetzwerk sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich.



# Maryna Larechyna

## Langfristige Auswirkungen

Die Teilnahme an der Kochausbildung hat Marynas Leben langfristig sowohl beruflich als auch privat verändert. Durch die neu erworbenen Fähigkeiten konnte sie sich beruflich etablieren und begann, maßgeschneiderte Torten herzustellen. Die Ausbildung verbesserte nicht nur ihre technischen Fertigkeiten, sondern stärkte auch ihr Selbstvertrauen, ihre Leidenschaft in ein eigenes Geschäft umzusetzen. Ihr Erfolg auf dem Arbeitsmarkt zeigt deutlich, wie Bildung und Kompetenzentwicklung den Weg zu Selbstständigkeit und wirtschaftlicher Stabilität ebnen können – zum Vorteil sowohl der Einwandernden als auch ihrer Gastländer.

Das Wissen, das Maryna über Ernährung, gesunde Ernährung und Kochtechniken erworben hat, wirkt sich nachhaltig auf ihr Süßwarengeschäft aus. Sie bietet ihren Kunden nun gesündere Alternativen an und setzt die erlernten Prinzipien konsequent um. Zudem haben ihre verbesserten Sprachkenntnisse ihre Kommunikation mit Kunden und Mitarbeitern erleichtert, was maßgeblich zu ihrem Geschäftserfolg beiträgt. Die während des Kurses geknüpften Beziehungen bieten ihr weiterhin emotionale Unterstützung und ein starkes Gefühl der Zugehörigkeit. Der Kurs hat Maryna nicht nur die Integration in die polnische Gesellschaft erleichtert, sondern ihr auch geholfen, den Kontakt zu anderen Einwanderern zu pflegen. So entstand ein multikulturelles Netzwerk, das ihr Privat- und Berufsleben gleichermaßen bereichert.

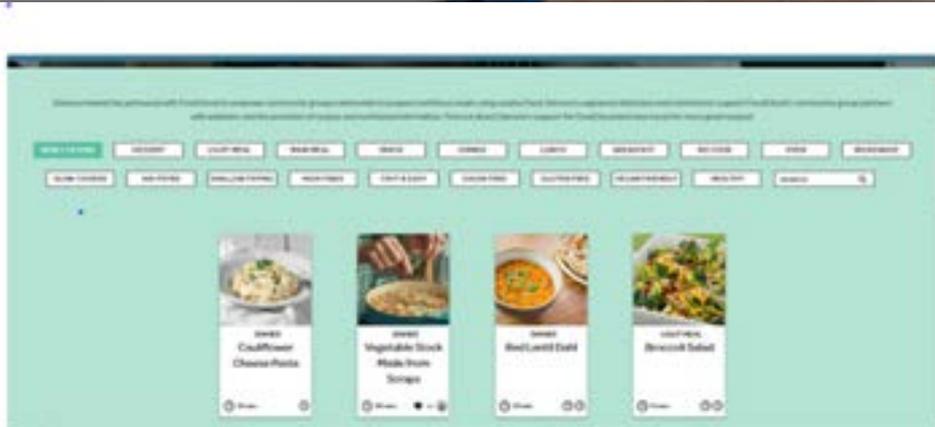
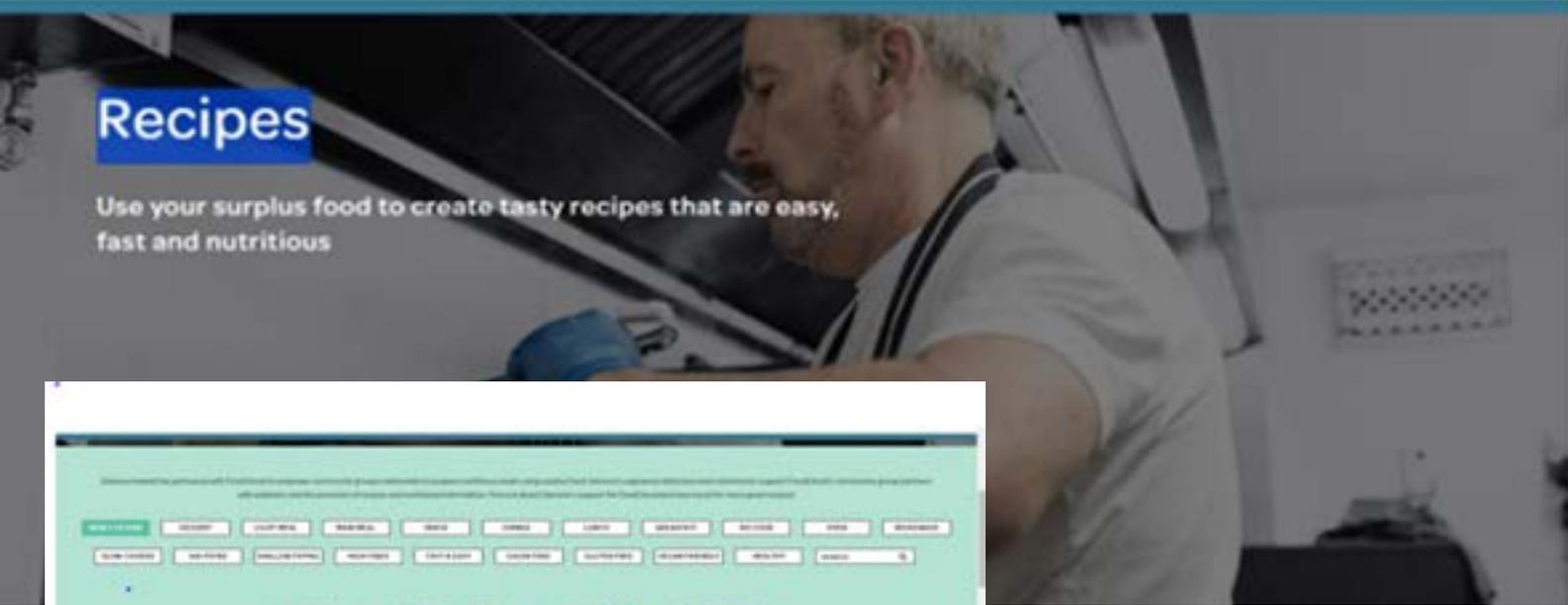




# 09

## FoodCloud

# FoodCloud



## Kontext

Das Konzept von FoodCloud setzt sich aktiv gegen Lebensmittelverschwendung ein, indem es Organisationen, die Lebensmittel benötigen, mit Unternehmen verbindet, die überschüssige Lebensmittel haben. Ergänzt wird dies durch ein Bildungsmodell, das Einzelpersonen vermittelt, wie sie Lebensmittelverschwendung effektiv verhindern können. Die Initiative wurde 2013 von Iseult Ward und Aoibheann O'Brien gegründet, nachdem sie sich am Trinity College Dublin kennengelernt hatten. Bei einem Treffen für soziale Unternehmen diskutierten sie das wachsende Problem der Lebensmittelverschwendung in Irland – ein Land, in dem Millionen Tonnen Lebensmittel entsorgt werden, während gleichzeitig viele Menschen Hunger leiden.

Sie entwickelten die Idee, überschüssige Lebensmittel mithilfe eines technologischen Systems direkt mit Bedürftigen zu verbinden. Was zunächst als Studierendenprojekt begann, wuchs schnell, als sie erkannten, dass dieses gesellschaftliche Problem durch eine technische Lösung angegangen werden kann. Ihr Geschäftsplan führte zu einem Pilotprojekt mit einem kleinen Café und einer Bäckerei in Dublin. Doch bald wurde klar, dass dieser Maßstab für Wohltätigkeitsorganisationen zu klein und ineffizient war. Deshalb richteten sie ihren Fokus auf größere Einzelhändler und schufen eine Plattform, die überschüssige Lebensmittel mit lokalen Wohltätigkeitsorganisationen vernetzt – für eine nachhaltigere und wirkungsvollere Lösung.

# FoodCloud

## Problem

Irland steht, wie viele andere Länder, vor der doppelten Herausforderung von Lebensmittelverschwendung und Ernährungsunsicherheit. Schätzungsweise werden in Irland jährlich 25.000 Tonnen Lebensmittel von Unternehmen und Haushalten weggeworfen, während etwa jeder elfte Mensch von Hunger betroffen ist. Weltweit leidet jeder siebte Mensch an Nahrungsmittelarmut. FoodCloud verfolgt die Mission, eine benutzerfreundliche Technologieplattform zu entwickeln, die überschüssige Lebensmittel effizient zwischen Anbietern, Wohltätigkeitsorganisationen und Gemeindegruppen verteilt. Dadurch können Organisationen mit überschüssigen Lebensmitteln schnell und einfach mit jenen Wohltätigkeitsorganisationen in Kontakt treten, die diese Lebensmittel dringend benötigen. So wird Lebensmittelverschwendung reduziert und Ernährungsunsicherheit auf lokaler Ebene bekämpft.

FoodCloud ist sich bewusst, dass neben der Umverteilung von Lebensmitteln auch Bildung eine entscheidende Rolle spielt, um Lebensmittelverschwendung langfristig zu reduzieren. Deshalb hat die Organisation ein umfassendes Angebot an Bildungsressourcen entwickelt, das sowohl akkreditierte als auch nicht akkreditierte Kurse umfasst. Diese vermitteln Einzelpersonen Wissen über die Umverteilung überschüssiger Lebensmittel, Lebensmittelsicherheit und ökologische Nachhaltigkeit. Die Bildungsarbeit ist zentral, um das Bewusstsein zu erhöhen und Menschen dazu zu befähigen, aktiv gegen Lebensmittelabfälle vorzugehen.



# FoodCloud

## Intervention

FoodCloud begann als kleines Studentenprojekt und hat sich inzwischen zu einem bedeutenden Sozialunternehmen entwickelt, das das Ungleichgewicht zwischen Lebensmittelverschwendung und Hunger bekämpft. Im Mittelpunkt steht eine Technologieplattform, die Lebensmittelunternehmen mit lokalen Wohltätigkeitsorganisationen vernetzt und so eine effiziente Umverteilung überschüssiger Lebensmittel ermöglicht. Die Plattform ist so benutzerfreundlich gestaltet, dass Unternehmen jeder Größe und von jedem Standort aus problemlos teilnehmen können.

Neben der technologiebasierten Lösung hat FoodCloud verschiedene Bildungsprogramme entwickelt, um die Ursachen von Lebensmittelverschwendung gezielt anzugehen. Diese Programme werden sowohl online als auch in Workshops angeboten und vermitteln praktisches Wissen zur Verringerung von Lebensmittelabfällen in Haushalten und Unternehmen. Besonders hervorzuheben ist der Online-Kurs „Lebensmittelverschwendung im Haushalt reduzieren“ – ein kostenloses, dreiwöchiges Programm, das von der Atlantic Technological University (ATU) akkreditiert ist. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie Lebensmittelverschwendung verstehen, Abfälle zu Hause reduzieren und aktiv einen Beitrag für ihre Gemeinschaft leisten können.

Für diejenigen, die eine umfassendere Ausbildung wünschen, bietet FoodCloud einen einjährigen Teilzeitkurs mit dem Titel „Sustainable Food Surplus Practices“ (Nachhaltige Praktiken im Umgang mit Lebensmittelüberschüssen) mit QQI-Zertifizierung der Stufe 6 an. In diesem Kurs können die Teilnehmenden ihr Wissen über das Management von Lebensmittelüberschüssen und die Nachhaltigkeit erweitern und erhalten flexible Lernoptionen.

### Get in contact with FoodCloud

As a charity partner to FoodCloud, FoodCloud can support you to:

- Organise and collect good food that otherwise would be wasted
- Connect you with other local organisations involved in food sharing.

We can also provide resources and education tools to help you start your food sharing project. We will make sure your project includes everyone in the community working together for a world where no good food goes to waste.

# FoodCloud

## Ergebnisse

FoodCloud hat sowohl bei der Umverteilung überschüssiger Lebensmittel als auch durch seine Bildungsarbeit beeindruckende Erfolge erzielt. Allein im vergangenen Jahr wurden in Irland 3.126 Tonnen Lebensmittel über die Plattform umverteilt, was einer Einsparung von rund 10.000 Tonnen CO<sub>2</sub>-Emissionen entspricht. Diese Lebensmittel erreichten über 600 Wohltätigkeitsorganisationen im ganzen Land und halfen so, Tausende von Menschen in Not zu versorgen.

Neben den konkreten Erfolgen bei der Lebensmittelumverteilung haben die Bildungsprogramme von FoodCloud Einzelpersonen und Gemeinschaften darin bestärkt, aktiv gegen Lebensmittelverschwendung vorzugehen. In der Videoreihe „All Taste Zero Waste“ geben internationale Köche praktische Tipps zum Umgang mit überschüssigen Zutaten und zeigen, wie man in der eigenen Küche Abfall reduzieren kann. Diese Bildungsangebote motivieren Menschen, an Kursen teilzunehmen und mit kleinen Veränderungen gemeinsam eine große Wirkung zu erzielen.

Mit kurzfristigen und langfristigen Schulungen ermöglicht FoodCloud Menschen auf allen Wissensstufen, sich mit dem Thema Lebensmittelverschwendung auseinanderzusetzen. Die Kurse schaffen Bewusstsein, vermitteln praktische Fähigkeiten und unterstützen einen kulturellen Wandel hin zu nachhaltigem Umgang mit Lebensmitteln.



# FoodCloud

## Langfristige Auswirkungen

Die langfristigen Auswirkungen von FoodCloud reichen weit über die reine Lebensmittelumverteilung hinaus und tragen dazu bei, das Bewusstsein für Lebensmittelverschwendung sowohl national als auch global zu verändern. Durch Irlands Kreislaufwirtschaftsgesetz, das die Lebensmittelverteilung rechtlich regelt, hat FoodCloud maßgeblich zu einem breiteren politischen Wandel hin zu mehr Nachhaltigkeit beigetragen. Die Organisation engagiert sich aktiv dafür, das UN-Nachhaltigkeitsziel zu erreichen, die Lebensmittelverschwendung bis 2030 zu halbieren und sorgt dafür, dass dieses Thema weiterhin eine hohe Priorität in Irlands Umwelt- und Sozialpolitik behält.

Mit seinen Bildungsprogrammen fördert FoodCloud eine Generation von Menschen und Unternehmen, die sich ihrer Verantwortung im Lebensmittelsystem bewusster sind. Durch praxisnahe und leicht umsetzbare Kenntnisse unterstützt die Organisation dabei, Lebensmittelabfälle im Haushalt und am Arbeitsplatz zu reduzieren und so einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigeren Zukunft zu leisten. Die Wirkung dieser Bildungsinitiativen kann eine umfassende Veränderung bewirken, bei der Lebensmittelverschwendung nicht mehr als unvermeidbar gilt, sondern als Problem, das aktiv verhindert werden kann.

Auch die Auswirkungen auf die lokalen Gemeinschaften sind nachhaltig. Indem FoodCloud überschüssige Lebensmittel an Wohltätigkeitsorganisationen weiterleitet, stärkt die Plattform den Zusammenhalt und stellt bedürftigen Menschen wichtige Ressourcen zur Verfügung. So entsteht ein Kreislaufsystem, das Lebensmittel, die sonst verloren gingen, sinnvoll nutzt und dadurch sowohl ökologische als auch soziale Vorteile schafft.





# Schlussworte

# Schlussworte



Food Includes

Der Leitfaden „Food Includes Best Practices“ zeigt das große Potenzial von Lebensmitteln als vielseitiges Instrument für Bildung, soziale Inklusion und gesellschaftliches Engagement. Anhand verschiedener Fallstudien und evidenzbasierter Strategien veranschaulicht er, wie lebensmittelbasierte Initiativen ausgegrenzte Lernende wirkungsvoll einbinden, kulturelle Kompetenzen stärken und zentrale gesellschaftliche Herausforderungen wie Ungleichheit und Nachhaltigkeit adressieren. Der Leitfaden wurde gemeinsam mit acht erfahrenen Partnerorganisationen entwickelt und bietet Pädagog\*innen, Gemeindeleitungen sowie politischen Entscheidungsträger\*innen eine wertvolle Ressource, die Theorie und Praxis verbindet.

Die universelle und kulturell bedeutende Rolle von Lebensmitteln macht sie zu einem idealen Tool, um soziale Barrieren zu überwinden und Lernen in vielfältigen Kontexten zu fördern. Der Leitfaden zeigt auf, wie Lebensmittel Menschen stärken, indem sie wichtige Fähigkeiten vermitteln, das Selbstvertrauen fördern und die Chancen auf wirtschaftliche sowie soziale Teilhabe verbessern. Zudem betont er die Bedeutung von Zusammenarbeit und verdeutlicht, wie Partnerschaften zwischen Bildungseinrichtungen, NGOs, lokalen Behörden und weiteren Akteur\*innen die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit lebensmittelbasierter Initiativen erhöhen können.

Diese Ressource zielt darauf ab, Empowerment auf verschiedenen Ebenen zu fördern. Sie vermittelt Pädagog\*innen bewährte Methoden, unterstützt Gemeinschaften durch gemeinschaftliches Engagement und eröffnet Lernenden Wege zu wirkungsvoller Inklusion und persönlichem Wachstum. Mithilfe flexibler Rahmenmodelle und übertragbarer Praxisbeispiele zeigt sie, wie lebensmittelbasierte Pädagogik systemische Veränderungen anstoßen und zu den übergeordneten Zielen von Gerechtigkeit, Integration und Nachhaltigkeit beitragen kann.

Der Leitfaden lädt die Leser\*innen dazu ein, die vorgestellten Strategien und Methoden kritisch zu hinterfragen und auf die jeweiligen lokalen Gegebenheiten anzupassen. Wir hoffen, dass diese Sammlung von Erkenntnissen sowohl als theoretische Basis als auch als praktisches Werkzeug für alle dient, die Lebensmittel als Instrument für sozialen und pädagogischen Wandel nutzen möchten. Durch eine durchdachte Umsetzung dieser Ansätze können die Beteiligten zu einer integrativeren, gerechteren und nachhaltigeren Gesellschaft beitragen und das fortwährende Potenzial von Lebensmitteln als verbindendes und transformierendes Element hervorheben.

JOHANNES GUTENBERG  
UNIVERSITÄT MAINZ



**Kariera**



**BIA**  
INNOVATOR CAMPUS



*Fundació Solidaritat*  
UNIVERSITAT DE BARCELONA

**CEBANC:**



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

FOOD INCLUDES Academic Justification © 2024 by Food Includes Consortium is licensed under CC BY 4.0



JOHANNES GUTENBERG  
UNIVERSITÄT MAINZ



Kariera



BIA  
INNOVATOR CAMPUS



Fundació Solidaritat  
UNIVERSITAT DE BARCELONA

CEBANC:



Funded by  
the European Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

FOOD INCLUDES Akademische Begründung © 2024 von Food Includes Consortium  
ist lizenziert unter CC BY 4.0

