



Lernwerkstatt *Ernährung und Partizipation* – Fokus Kasseler Osten

2. November 2022

Maike Bruse



Worum geht's?

*„Lernen ist Erfahrung.
Alles andere ist einfach nur Information“
(A. Einstein)*

- Nachhaltige Ernährung im Quartier
Eine Frage der Gerechtigkeit
- Lernen – Kooperieren - Alltagspraxis verändern:
Konzepte, Kompetenzen, Formate, Grüne Orte
- KOST – GemüseEmpowermentLabor
Beispielorte im Kasseler Osten



Ernährung und Quartier

Lernwerkstatt Partizipation



Ernährung und... soziale Gerechtigkeit

- Unsere Ernährungsweise beeinflusst durch Erwerbsstatus, Sozialisation, Alltagskultur ...
- DER zentrale Teilhabemechanismus überhaupt
- Essen und Kochen gehören zum Alltag der Sozialen Arbeit



Ernährung und... Umweltgerechtigkeit

- soziallyagenabhängig unterschiedlicher Zugang zu gestaltbarem Grünraum
- Sozialreformerisches Konzept: 200 m² / Familie für Selbstversorgung nötig
- Nachbarschaft als Wirkungskreislauf zwischen Möglichkeitsräumen, Kontakten und Engagement
- Regionale Wirtschafts- und Stoffkreisläufe – Teilhabe ALLER sichern





Planetary Health Diet



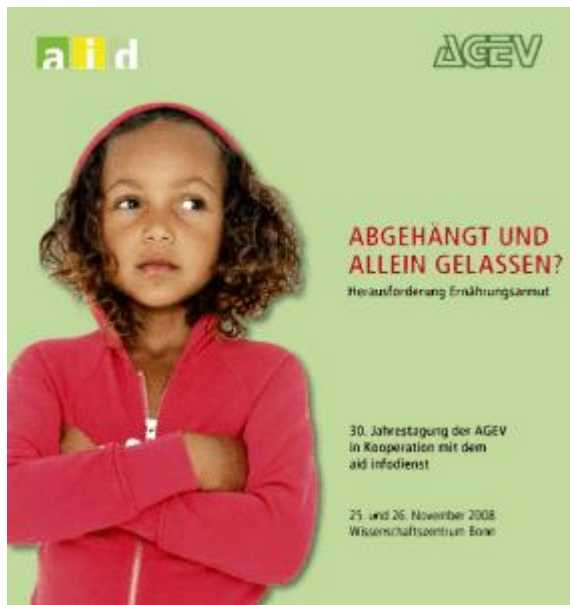
Die ideale Tageszufuhr an Nahrung

- 300 Gramm Gemüse: unterteilt in 100 Gramm dunkelgrünes Gemüse, 100 Gramm rotes/oranges Gemüse und 100 Gramm anderes Gemüse
- 250 Gramm Milchprodukte inklusive Käse
- 230 Gramm Getreide
- 200 Gramm Obst
- 25 Gramm Soja, 50 Gramm Bohnen oder Linsen, 25 Gramm Erdnüsse und 25 Gramm Walnüsse
- Knapp 52 Gramm Fette und Öle, aber darunter keine Butter
- 50 Gramm Kartoffeln oder andere stärkehaltige Knollen
- 43 Gramm Fleisch: davon 7 Gramm rotes Fleisch, 7 Gramm Schweinefleisch und 29 Gramm Geflügel
- 31 Gramm Zucker
- 28 Gramm Fisch und Meeresfrüchte
- 13 Gramm Ei

Vgl.: www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/



Ernährungsarmut



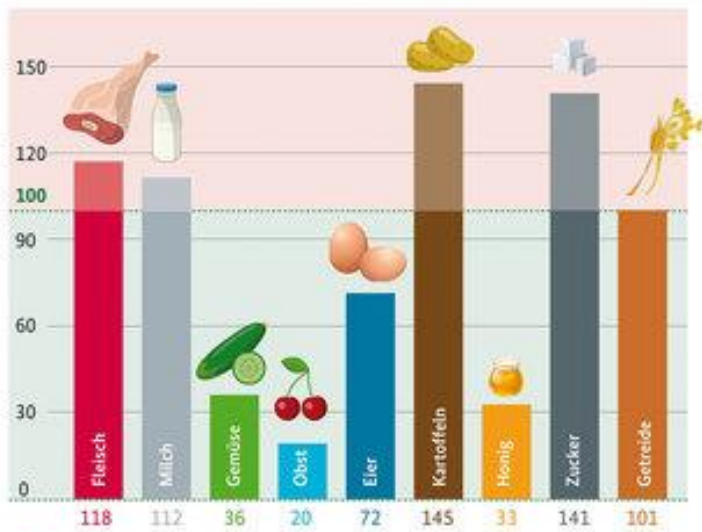
- „Zieh-, Streck- oder Gummiwochen“: 3,9 Millionen Menschen, die Sozialleistungen nach SGB-II erhalten stehen 154 Euro im Monat für Lebensmittel, Getränke, Tabakwaren u.Ä. zur Verfügung
- in den letzten beiden Wochen des Monats Verzicht auf Obst und Gemüse, stattdessen nährstoffarme Lebensmittel, die schnell sättigen, wie z.B. auf fettreiches Fleisch
- eingeschränkte soziale Teilhabe



Gemüseselbstversorgungsgrad

Der Selbstversorgungsgrad in Deutschland

(2020, in Prozent)



Bundesinformationszentrum
Landwirtschaft

Quelle: © 2022 BLE



Ausbeutung von Mensch und Natur

Screenshot aus: Dürre in Europa. Die Katastrophe ist hausgemacht. arte.tv 2022



Lebensqualität...

Reiche Gemüseernte in Berliner Gärten

Gärten in Berlin ernten jährlich **7.600 Tonnen** Gemüse, Kartoffeln und Kräuter im Wert von **10 Millionen Euro**



1,3%
der Berliner
Bevölkerung

deckt den Jahresbedarf von
ca. 50.000 Personen



Davon wachsen

88 % (6.690 t)

in den
1.000
Kleingartenanlagen
(gut 70.000 Parzellen)

10 % (740 t)

in den gut
100
Gemeinschaftsgärten

2 % (170 t)

auf den
5
Mietäckern



Mehr zu Methoden und Ergebnissen auf www.gartenleistungen.de
Institut für ökologische Wirtschaftsforschung, Berlin 2022



Annahmen der Berechnung:

- Erntesaison: Mai bis November
- durchschnittlicher Ertrag: 5,45 kg pro Quadratmeter
- Durchschnittspreis: 1,31 € pro Kilo
- Jahresbedarf: 151,8 kg Gemüse und Kartoffeln pro Person



Insgesamt machen die Gärten **3,3 %** der Landesfläche aus.



Von den knapp **3.000 ha** Gartenfläche werden **140 ha** für den Anbau von Gemüse und Kräutern genutzt

entspricht der Hälfte des Tempelhofer Feldes



Gesundheitsförderung, Ernährung, Partizipation

= Veränderung der alltäglichen Praxis
⇒ hat vor allem mit Lernen zu tun

Was ist zu tun?

- Gesunde Ernährungsumgebungen schaffen
- Essbare Stadtlandschaften partizipativ gestalten
- Lebensmittelpunkte einrichten, an denen neue Alltagspraxen geübt werden können



Förderlich für Ernährungswandel im Quartier

- Formate für den (interkulturellen und intergenerationalen) Wissenstransfer „Wissen ist Macht“
- Gelegenheit, sich aktiv mit der nahen Umwelt zu beschäftigen, diese zu gestalten und sich diese anzueignen.
- Unterstützung von Initiativen bei der Einrichtung von Gärten, Gemeinschaftsküchen u.ä., z.B. Flächenbeschaffung
- Förderung von Selbstorganisation, Community Building und Zusammenwirken der Akteure (Ämter, Vereine, etc.)



Partizipation



- Motivation durch Teilhabe
-> Selbstorganisation als höchste Partizipationsstufe
- Zielgruppenansprache erfordert
 - längerfristiges Angebot um bekannt zu werden und
 - Kooperationen mit Stadtteilinstitutionen (Vertrauensaufbau)



Was gehört zusammen?



- Gesundheitsförderung
- Bildung für nachhaltige Entwicklung
- Ernährungs- & Verbraucherbildung
- Sozialer Zusammenhalt und Stadtentwicklung
- Klimaschutz und Nachhaltigkeitsziele



Lernen-Kooperieren-Alltag verändern

Lernwerkstatt Partizipation



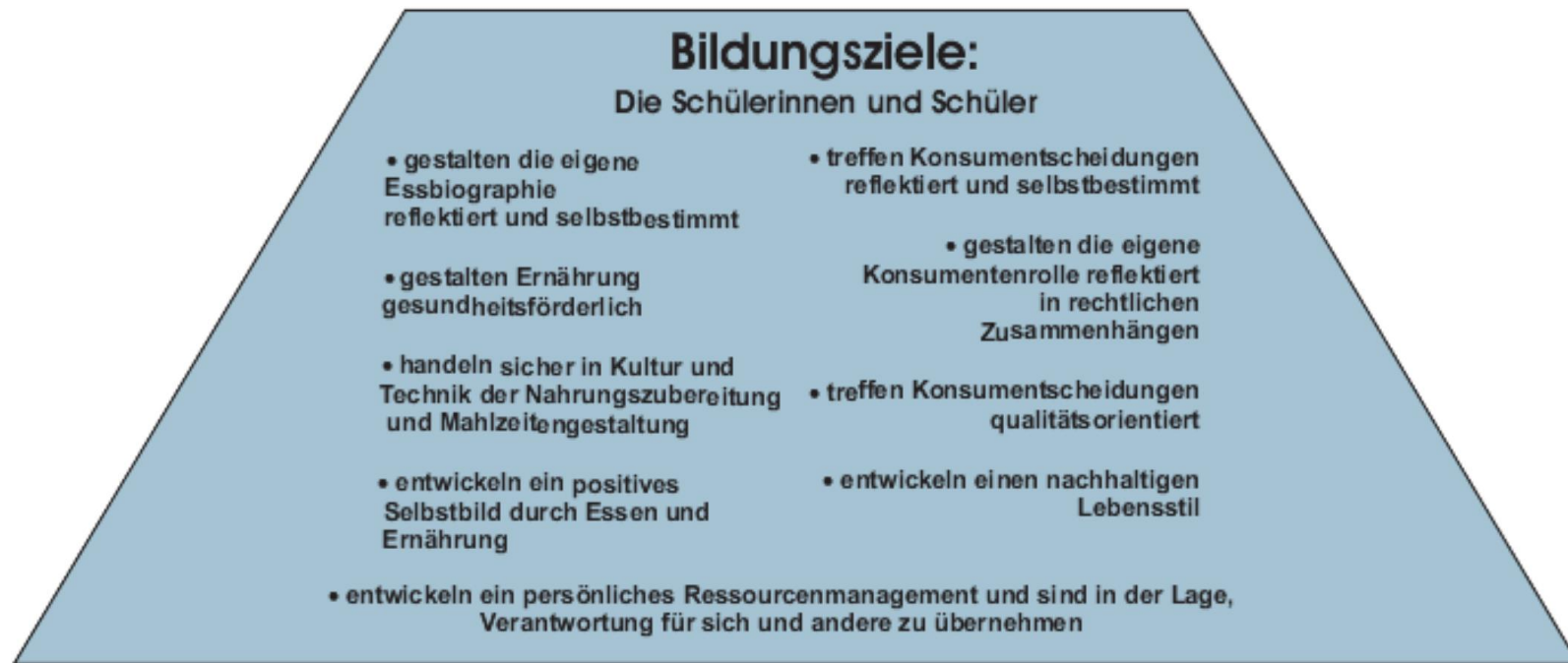
Zukunftskompetenzen

- Funktionale Zusammenhänge verstehen
- Kooperation (wieder) erfahren
- Sich im gemeinsamen Tun gegenseitig zu Lösungen inspirieren





REVIS – Ernährungs-, Gesundheits- & Verbraucherbildung ⇒ kompetent gestalten



Quelle: www.evb-online.de/schule_referenzrahmen.php











LERNEN!

- Bildung und Beratung wird oft als Bevormundung aufgefasst
- Lernmotivation? Verbesserung des eigenen Lebens, Alltagsbewältigungskompetenz
- Selbstbestimmt Wege finden, gesunde & nachhaltige Ernährung im Alltag umsetzen zu können
- Selbstorganisation & Selbstbestimmung = zentrale Prinzipien von BNE



Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

Prinzip 1: Beteiligung und Teilhabe	Prinzip 2: Handeln	Prinzip 3: Gemeinschaft	Prinzip 4: Alltagsbezug und Zugänglichkeit
			
Prinzip 5: Gefühle	Prinzip 6: Vielfalt an Perspektiven	P7: Zusammenhänge im Fokus	Prinzip 8: Orientierung an Visionen
			

Quelle:
meine-bne.de/home/expertinnen/prinzipien



Urban Gardening Manifest

Quelle:
urbangardeningmanifest.de

URBANE GEMEINSCHAFTSGÄRTEN SIND

- × GEMEINGÜTER, DIE DER ZUNEHMENDEN PRIVATISIERUNG UND KOMMERZIALISIERUNG DES ÖFFENTLICHEN RAUMS ENTGEGENWIRKEN.
- × BRÜCKEN ZWISCHEN STADT UND BÄUERLICHER LANDWIRTSCHAFT. GEMEINSCHAFTSGÄRTEN SENSIBILISIEREN FÜR HOCHWERTIGE LEBENSMITTEL UND FÜR EINE LANDWIRTSCHAFT, DIE DIE GRENZEN UND DEN EIGENWERT DER NATUR, GLOBALE GERECHTIGKEIT UND FAIRE PRODUKTIONSBEDINGUNGEN RESPEKTIERT.
- × ORTE DER KULTURELLEN, SOZIALEN UND GENERATIONENÜBERGREIFENDEN VIELFALT UND DES NACHBARSCHAFTLICHEN MITEINANDERS.
- × ORTE DER UMWELTBILDUNG, DES GEMEINSAMEN LERNENS, DES TAUSCHENS UND TEILENS.
- × RÄUME DER NATURERFAHRUNG, DER BIODIVERSITÄT, DER ERNÄHRUNGSSOUVERÄNITÄT UND DES SAATGUTERHALTS.
- × ORTE DER RUHE UND DER GESCHENKTEN ZEIT.
- × FREIRÄUME, DIE GEMEINSAM GESTALTET, ERHALTEN UND GEPFLEGT WERDEN UND DAMIT ORTE, DIE TEILHABE ERMÖGLICHEN. IN IHNEN GEDEIHT EINE KOOPERATIVE STADTGESELLSCHAFT.
- × EIN BEITRAG FÜR EIN BESSERES KLIMA IN DER STADT, FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT UND FÜR UMWELTGERECHTIGKEIT.
- × EXPERIMENTIERÄUME: DORT ERFINDEN UND GESTALTEN WIR, VERWENDEN WIEDER, REPARIEREN UND NUTZEN UM.
- × EINE GELEBTE ALTERNATIVE ZU VEREINSÄMUNG SOWIE ZU GEWALT UND ANONYMITÄT.
- × ÖKOLOGISCHE ALTERNATIVEN FÜR VERSIEGELTE FLÄCHEN, BRACHEN UND ABSTANDSGRÜN.



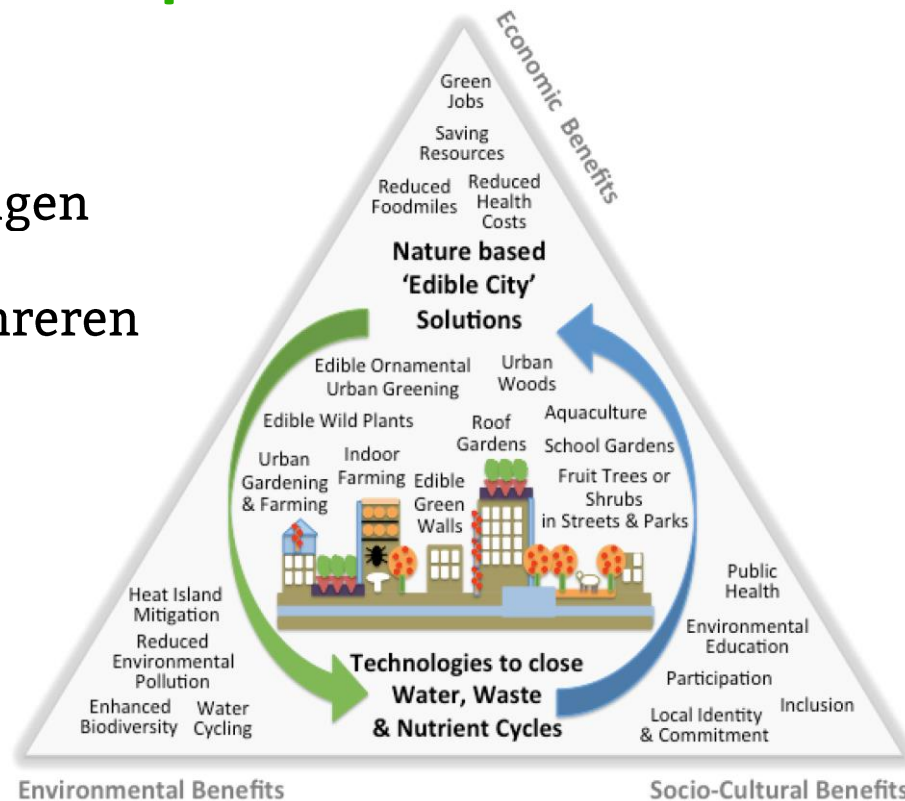
Gemeinsam Grüne Orte unterhalten

- Interkulturelle / Integrative Gärten
- Bildungsformate, zu Herkunft, Anbau und Verarbeitung (regionaler, saisonaler und biologischer) Lebensmittel: Wissen zur ergänzenden Selbstversorgung
- Nachbarschaftsinitiativen, die den Ort verschönern, beleben, sozialer gestalten
- Programme der sozialen Arbeit



Stadtplanerische Konzepte

- Nature Based Solutions
EU-weite multifunktionale Lösungen
für Klimaschutz und -anpassung
=> Synergieeffekte zwischen mehreren
Nachhaltigkeitszielen erreichen
- *Grüne Infrastrukturen*
- *Umweltgerechtigkeit
in der sozialen Stadt*



Quelle: Sustainability 2019, 11, 972; doi:10.3390/su11040972



Praxisbeispiele

produktive urbane Grünräume, Kooperation, ökonomische Tragfähigkeit

Bremer Gemüsewerft

- Gemüse- & Kräuterbeete, Obstbäume, Hopfenplantage & Pilzzucht unter Tage, Beete bewirtschaftet durch Menschen aus dem Stadtteil, produziert für Eigenbedarf, Gastronomie und einen lokalen Bierbrauer
- **Ziel:** inklusive Stadtgesellschaft, Gesundheitsförderung (Selbstversorgung mit gesunden Nahrungsmitteln, soziale Teilhabe). Gemeinschaft und Lebensperspektiven, v.a. für Menschen mit psychischen & geistigen Beeinträchtigungen (eingeschränkten Teilhabechancen)
- **Finanzierung** u.a.: Aktion Mensch, Soziale Stadt, Senatorin für Soziales Jugend, Frauen, Integration und Sport, BioStadt Bremen, Bürgerstiftung, Stadtteilbeirat Gröpelingen, GLS Zukunftsstiftung Landwirtschaft

Der städtische Garten "Food for Good" in Utrecht

- **Ziel:** „vulnerable Gruppen“ (z. B. Flüchtlinge, ältere Menschen, Behinderte) zusammenbringen und unterstützen. Durch den gemeinsamen Anbau und die Ernte von Obst und Gemüse ein heilsames Umfeld schaffen, das die Menschen mit sich selbst, anderen sozioökonomischen Gruppen und der natürlichen Umwelt verbindet und ihnen hilft, sich zu entfalten.
- **Finanzierung** Partnerschaft zwischen einer Stiftung, einer Sozialhilfeorganisation und einer Umweltstiftung. Die Mitarbeiter in Schlüsselpositionen verfügen über Fachwissen sowohl in der Landwirtschaft als auch in der sozialen Betreuung.

Zum Nachlesen:

- www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/themen/bauen/wohnen/soziale-stadt-umweltgerechtigkeit.pdf
- NATURVATION Business Model Catalogue naturvation.eu/sites/default/files/results/content/files/business_model_catalogue.pdf

⇒ **Förderlicher Faktor: institutionelle Kooperation bei Finanzierung und Durchführung**

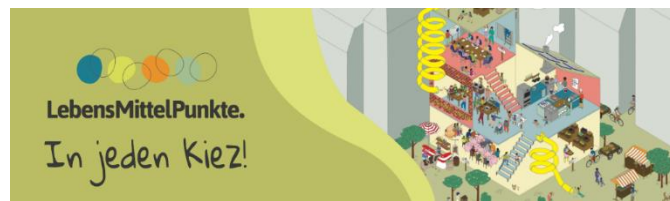


LebensMittelPunkte Freiburg Berlin

NETZWERK



LebensMittelPunkte





Konzept LebensMittelPunkte

„An diesen offenen Orten werden überwiegend regionale, hochwertige Nahrungsmittel gehandelt, gelagert, verarbeitet, gekocht und gegessen. Wo es die Gegebenheiten zulassen, soll zudem Gemüse und Obst in gemeinschaftlich betriebenen Gärten oder mobilen Beeten angebaut werden. Gemeinschaftsküchen dienen sowohl der Zubereitung von Speisen, werden aber auch für Kochkurse und Ernährungsbildung aller Generationen genutzt. LebensMittelPunkte sind ein Treffpunkt, ein Lern- und Austauschort für verschiedenste Menschen vor allem aus dem jeweiligen Kiez oder Bezirk. Darüber hinaus sind sie Stadtteilzentren für konkreten und erfahrbaren Klima-, Umwelt- und Ressourcenschutz und wirken der Lebensmittelverschwendung entgegen.“

[Ernährungsrat Berlin]

„Die LebensMittelPunkte sind multifunktionale Orte in jeder Nachbarschaft: ob Mitgliederladen mit Mittagstisch oder Dorfladen mit Abholstelle für Gemüseboxen und Veranstaltungsraum. Alle LMPs machen den Zugang zu nachhaltig produzierten Lebensmitteln so einfach wie möglich, alle Menschen sind willkommen!“

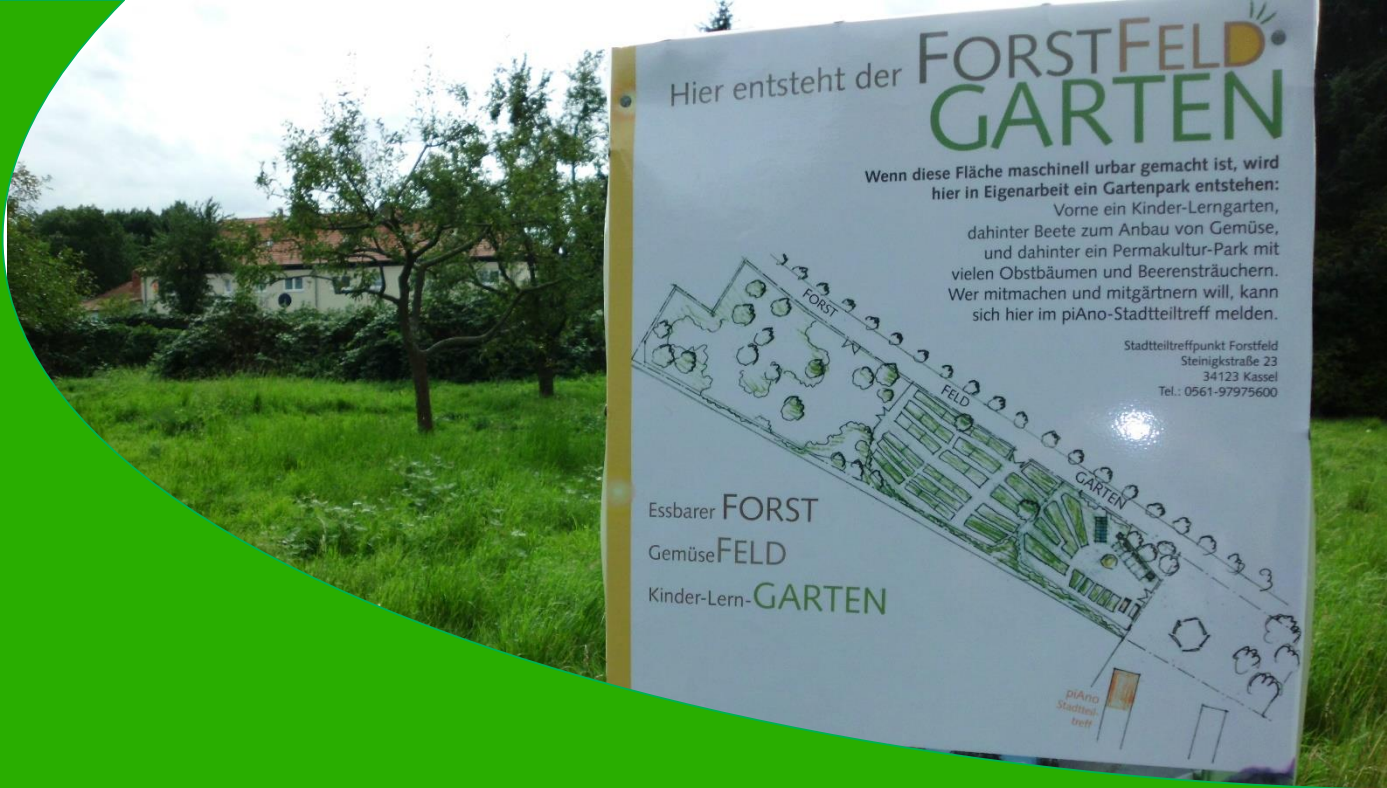
[Ernährungsrat Freiburg]

Weitere Infos zum Konzept:

- ernaehrungsrat-berlin.de/lebensmittelpunkte/

Weitere Infos zum Konzept:

- ernaehrungsrat-berlin.de/lebensmittelpunkte/



Hier entsteht der FORSTFELD GARTEN

Wenn diese Fläche maschinell urbar gemacht ist, wird hier in Eigenarbeit ein Gartenpark entstehen:

Vorne ein Kinder-Lerngarten,
dahinter Beete zum Anbau von Gemüse,
und dahinter ein Permakultur-Park mit
vielen Obstbäumen und Beeresträuchern.
Wer mitmachen und mitgärtnern will, kann
sich hier im piAno-Stadtteiltreff melden.

Stadtteiltreffpunkt Forstfeld
Steinigstraße 23
34123 Kassel
Tel.: 0561-97975600



Essbarer FORST

Gemüse FELD

Kinder-Lern-GARTEN

KOST GemüseEmpowermentLabor

Lernwerkstatt Partizipation



Partizipationsschritte Ernährung im Quartier

Thema in die Stadtgesellschaft tragen, einmischen
(Stadtentwicklung, Ernährungsrat, etc.)

Gemeinsam partizipativ Projekte entwickeln

Bestehende Aktivitäten an einem Ort zusammenführen
-> Synergien erzielen

Ins Quartier hineinhören, Ansatzpunkte identifizieren und darüber
austauschen



ForstFeldGarten



- Essbare Stadt initiiert FFG (2012)
- Kooperation mit Wohnungsbaugesellschaft GWG – Stadtteiltreff piano e.V. – Mach-Was-Stiftung
- Divers: u.a. türkische Familien, ukrainische Geflüchtete, Menschen mit Behinderungen
- Waldgartenbereich, gemeinschaftlich und individuell bewirtschaftete Parzellen, Hochbeete
- Aktionen: Saftpresen, Gartenkulturbühne



Urbaner Waldgarten Wahlebach



Stadtnatur und biologische Vielfalt

Die meisten Waldgärten bestehen aus 100 bis 200 Pflanzenarten mit sehr unterschiedlichen Wuchsformen. Die so entstehende Vielfalt an räumlichen Strukturen bietet Lebensräume für zahlreiche Tierarten. Auch das große Spektrum an Obstbäumen und Sträuchern, ...

[weiterlesen](#)



Verbesserung der Klimafunktion

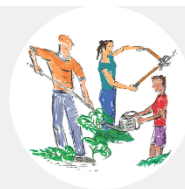
Waldgärten können einen positiven Beitrag zum Stadtklima leisten. Durch ihre mehrschichtige Vegetation wird einerseits der lokale Wasserrückhalt ermöglicht, andererseits aber auch die lokale Wasserverdunstung erhöht und so die Umgebung gekühlt.

[weiterlesen](#)



Schutz der Bodenfunktionen

Nach anfänglichen Pflanzungen vorwiegend mehrjähriger Pflanzen, wie Bäumen, Sträuchern und mehrjährigem Gemüse, bleibt der junge Waldgarten größtenteils ungestört. Blätter und Äste werden als Mulchmaterial verwendet und mit der Zeit am Boden zersetzt.



Gemeinschaftlich Gärtnern

Da Waldgärten auf Langfristigkeit angelegt sind, setzt das Konzept auf die Entwicklung dauerhafter sozialer Strukturen und einer engen Einbindung der Stadtgesellschaft. Beim gemeinschaftlichen Gärtnern soll ein gemeinsamer Lernprozess ...

[weiterlesen](#)



Umweltbildung

Neben der Veranschaulichung ökologischer Prinzipien können „neue“ teils traditionelle, aber nicht mehr verbreitete Nahrungsmittel wie z.B. essbare Beerensträucher erschlossen und über Genuss und Sinneserleben bekannt gemacht werden.

[weiterlesen](#)



Mehrschichtiger Nahrungsmittelanbau

Waldgärten haben durch ihre Mehrschichtigkeit ein hohes Produktionspotential, da der dreidimensionale Raum zum Gärtnern genutzt wird und mehrjährige Pflanzen langfristig ertragreiche Bestände entwickeln können.



Vernetzung – Institutionen...Wer noch?

- Seniorengruppen und -einrichtungen
- Kirchen
- Gemeinwohloökonomie
- Umweltbildung / Lernhöfe / BioLeKa
- BNE-Angebote
- Schulen & Eltern
- Jugend- und Familienzentren
- sozio-kulturelle Zentren
- Migrantische Organisationen
- Volkshochschule (vhs)
- Familien- & Stadtteilzentren
- Uni
 - Umwelt- und Garten
 - Gesundheit, Jugend, Soziales
 - Schule & Bildung
 - Kultur
 -
- Ämter
- Essbare Stadt e.V.
- Wer noch....?



Vernetzung – Nutzung Beispiele

- Seminarort globales Lernen
- SoLawi Abholstelle
- Offene Lebensmittelwerkstatt
- Café
- Treffpunkt, KennenLernort
- Ausbildungsstätte
- Gartentherapie
- Community Building
- Soziale Arbeit
- Wissensaustausch und Weitergabe (interkulturell, intergenerational ...)
- Schöne Orte für Alle
- Innovationslabor
- Küche: KüfA, Klimakost



Auf geht's!

Wie könnte es bei uns aussehen?



Danke fürs Interesse!

Fragen gerne an



Maike Bruse | Essbare Stadt e.V.
www.essbare-stadt.de
info@essbare-stadt.de