

INHALTLICHER PROJEKT-BERICHT GRÄTZLKÜCHE

Gut für die Gesundheit, gut für ´s Klima - klimafreundliche Gesundheitsförderung geht durch den Magen, geht durch den Bezirk.

Gesunde Ernährung, klimafreundlich das Grätzl versorgen, soziale Verbindungen einrichten...
loginsGrätzlküche

Projektlaufzeit: Juli 2024 – Juni 2026

Berichtszeitraum: Juli 2024 – September 2025

Finanziers: Fonds gesundes Österreich, Wiener Gesundheitsförderung, Bezirks 1150

Von Seiten der WiG kam es zu Verzögerungen in der Förderzusage, was dazu veranlasste, die operative Umsetzung der Aktivitäten nur langsam in Angriff zu nehmen. Im gegenständlichen Projekt handelt es sich um ein kofinanziertes Unterfangen, dass nur unter der Voraussetzung, dass alle Fördergeber mit zahlen in Umsetzungen gehen konnte. So wurden erst mit schriftlicher Zusage der WiG (Ende September 2024) aktiv mit den Projektaktivitäten begonnen und Projekt-Mitarbeiter:inenn aufgestockt.

Im Folgenden werden die Projektaktivitäten, von Juli bis September 2025 beschreibend und in Zahlen dargestellt.

1. AUSGANGSLAGE/PROJEKTVORHABEN

Logins Grätzlküche richtete sich mit niedrigschwelligen Aktivitäten rund um Lebensmittelrettung und gesundem Essen, vorwiegend an Bewohner:innen des 15. Bezirks, an armutsbetroffenen Menschen mit wenig Einkommen, an Menschen die sich im öffentlichen Raum aufhalten, an Jugendliche im öffentlichen Raum, an Nutzer:innen von Sozial- und Gesundheitseinrichtungen, an Bewohner:innen von Einrichtungen der Wiener Wohnungslosenhilfe, u.a.

Im gegenständlichen Projekt wurden praktische und bewusstseinsbildende Aktionen für klimafreundliche Ernährung mit gemeinschaftsbildenden, gesundheitsförderlichen, sinnstiftenden und den sozialen Austausch fördernden Events kombiniert, die nebenher der Versorgung von Armutsbetroffenen mit gesunden Lebensmitteln dienten. Ergänzend wirkten Aktionen zu Ressourcennutzung und Ressourcenschonung, udgl. mehr. Umwelt-, Natur- und Klimaschutz wurden zu umfassender Gesundheitsförderung, Selbstfürsorge und sozialer Netzwerkgestaltung.

Folgend sind Art und Anzahl der Aktivitäten, sowie die Beteiligung und

Aktivität	Einheiten	Beteiligung	Teilnehmende
Abholungen/Lebensmittelrettung	334	1444	55
Intervision Freiwillige: Beratung, Einzelgespräche	15	15	15
Ernährungsworkshops loginBase	14	93	21
Ernährungsworkshops kooperierende Einrichtungen	11	4	46

Kochevents/Volxküche	61	330	46
Lebensmittel-Ausgaben	144	1008	
OpenGrätzlküche im öffentlichen Raum	12	Ca. 160	Ca. 80
Teammeetings	16	111	32
Aktivitäten	606	3 2351	295

2. INHALTLICHE DARSTELLUNG DER PROJEKTMAßNAHMEN

2.1. Team Lebensmittelrettung

Tägliche Abholungen von geretteten Lebensmitteln, von Supermärkten im 15. Bezirk mussten organisiert, koordiniert und eingeteilt werden. Dabei konnte auf bereits bestehende, aber sehr lose Strukturen aufgebaut werden.

In den ersten Projektmonaten wurde ein Team Lebensmittelrettung gebildet, bei dem aktive Freiwillige, koordiniert von Projektmitarbeitenden, mit Aufgaben rund um die Lebensmittelrettung betraut wurden. Die Freiwilligen sind Besucher:innen und Teilnehmer:innen des Vereins LOGIN, mit Tagesfreizeit, in erster Linie pensionierte Menschen (Alterspension oder Berufsunfähigkeitspension) bzw. arbeitslose Menschen und Menschen in Ausbildung.

Abgeholt wurde an 5- 6 Tagen die Woche – Montag bis Samstag (334 mal im Berichtszeitraum), aus drei, ab Dezember 24 vier und ab Mai 25 von 5 verschiedenen Supermärkten, zudem kamen Lieferungen der Tafel Österreich, an 2 Tagen pro Woche dazu. Von den Supermärkten gab es an manchen Tagen große Mengen, an anderen Tagen wenig, bis gar nichts abzuholen. Im Wochenschnitt wurden 350 – 400 kg Lebensmittel abgeholt und umverteilt. D.h. im Projektzeitraum konnten über 20 Tonnen Lebensmittel gerettet, d.h. Müll vermieden werden.

Begonnen wurde mit monatlich Meetings für Mitwirkende, die von der Projektleitung moderiert werden. Diese wurde auf 2x pro Monat erweitert und durch Einzelgespräche ergänzt.

Im Austauschmeeting Team Lebensmittelrettung erfolgte einerseits die Einteilung der Abholung, andererseits wurden auch Schwierigkeiten bearbeitet, diverse Änderungen, Anpassungen, Konflikte, die sich ergaben, besprochen und geregelt und klare Abläufe definiert.



16 Meetings fanden von September 24 bis September 25 statt und es bildet sich ein Freiwilligen Team von über 30 unterschiedlichen Personen, wobei ca. 12 davon regelmäßig und zuverlässig Aufgaben übernimmt und erfüllt, die anderen boten sich punktuell für Unterstützungsdienste, Abholungen, Ausgaben, Reinigungsdienste, u.a. an.

Zu Projektbeginn und nach einem Projektjahr wurde zudem eine Hygieneschulung für alle Projektmitwirkenden, Angestellte, wie Freiwillige durchgeführt. Es wurden

- Personal- und Küchen- und Lebensmittelhygiene besprochen
- Praktisches anhand von Tafel-Österreich Lieferung und Billa-Abholung durchgearbeitet
 - Umgang mit verschimmelten Lebensmitteln (Maske, Handschuhe, Restmüll!)
- Hygieneplan besprochen
- Mindesthaltbarkeitsdatum besprochen



2.2. Versorgung von Armutsbetroffenen

Am Zusammenhang zwischen niedrigem sozialem Status und schlechtem Gesundheitszustand zweifelt heute niemand mehr. Armut macht krank - auch ohne die zusätzliche Belastung durch ein sich rapide veränderndes Klima und dessen Folgen. Von Armut betroffene Menschen sterben zehn Jahre früher als der Rest der Bevölkerung, Wohnungslose sogar 20 Jahre früher.

(https://www.armutskonferenz.at/media/mielck_armut_macht_krank-2008.pdf).

Vor allem Teuerung und Inflation haben bei vielen Menschen die Armut noch verstärkt bzw. sind Engpässe auch in der Mittelschicht angekommen. Wenn das Geld knapp wird, wird v.a. bei Lebensmitteln gespart. So kommt es, dass Menschen sich mangelernähren (müssen) und v.a. auf frische Lebensmittel, wie Obst und Gemüse, die meist auch kostspieliger sind, verzichten.

Im Rahmen des Projektes wurden die geretteten Lebensmittel an armutsbetroffene Personen weitergegeben, in Form von Ausgaben, die 3x pro Woche organisiert, mit Nummernvergabe und Rationierung der Mengen, im Parklet vor der logiBase von statten geht. Zudem wird der Fairteilerkühlschrank in der loginBase täglich mit Lebensmitteln befüllt und auch regelmäßig gemeinsam in der loginBase gekocht.

Ca. 40 -50 unterschiedliche Personen kommen regelmäßig zu den Abholungen im Parklet, hauptsächlich Frauen mit Fluchthintergrund aus Syrien, Afghanistan, Ukraine,... Den Fairteilerkühlschrank in der loginBase nutzen ca. 150 unterschiedliche Personen pro Woche.



Die abholenden Menschen werden zudem über psychosoziale Angebote im Verein LOGIN informiert und somit eine Anlaufstelle bereitgestellt. Einige Personen konnten auf diese Weise bspw. in sozialarbeitische Betreuung oder in die Deutschlernformate oder Bewegungskurse im Verein LOGIN angebunden werden.

2.3. Volxküche - gemeinsam Kochen - gemeinsam Essen

Jede Woche am Dienstag wird von einem 3-6 köpfigen Kochteam ein 3- Gänge Menü aus den geretteten Lebensmitteln gekocht, immer vegetarisch und zumeist pflanzenbasiert und nährstoffreich. Verkocht wird, was da ist, zugekauft wird so gut wie nie.

Pro Woche wurden in der dienstäglichen Volxküche zwischen 30 und 60 Essen ausgegeben.



Das gemeinsame Essen stellt eine Verbindung her und stärkt den Zusammenhalt. Für viele Teilnehmer:innen aus dem Verein LOGIN ist dies oft die einzige warme, frisch gekochte Mahlzeit pro Woche.

Auch Menschen aus der Nachbarschaft kamen zum Essen oder füllten sich Behälter zum Mitnehmen an und auch Mitarbeiter:innen des Fairplay Teams nutzen das eine oder andere mal die Gelegenheit.

2.4. Ernährungsworkshops im Verein LOGIN

1-2x pro Monat gab es Ernährungsworkshops, mit fachlicher Anleitung einer Diätologin. Neben Ernährungskompetenzen, wurden unterschiedliche Themen behandelt und vielseitiges Wissen rund um Nährwert, Grundumsatz, Inhaltsstoffe, Genuss, Vorrat, Gesunde Ernährung für Inneren, Blutzucker, uvm. vermittelt.

14 Workshops wurden in der loginBase umgesetzt.



2.5. Workshops und Angebote in kooperierenden Einrichtungen

Die Grätzlküche ist ein Kooperationsprojekt mit Einrichtungen aus dem Bezirk, d.h. die Ideen, des Projektes werden in andere Einrichtungen getragen und in Form von Workshops durch die Diätologin werden Inhalte zum Themen Lebensmittelverschwendung und ökologische Zusammenhängeweitergegeben. Zudem werden mit den Einrichtungen Themen vereinbart, die in Workshops vor Ort dem Klientel näher gebracht werden sollten.

Es kam zu 10 Workshops in kooperierenden Sozialeinrichtungen im Bezirk: Juvivo, Zeit!Raum, UKI, Max Winter Haus,

Das methodische Vorgehen kann als aufsuchende Gesundheitsförderung bezeichnet werden. Ressourcenorientierung und Empowerment, Setting-Ansatz, Partizipation, Vernetzung, und andere Prinzipien der Gesundheitsförderung werden dabei berücksichtigt.

Der Ansatz von one health wird verfolgt und gesund und klimafreundliches Essen als wesentlicher Teil von Wohlbefinden und ökologischer Nachhaltigkeit vermittelt

2024

Juvivo 2x

Zeit!Raum

Uki

Juvivo: Sommer auf der Schmelz an 2 Tagen:

Ernährung im Sommer, bei viel Bewegung, Smoothies, Shakes, ...

Die Stationen waren gut besucht bis zum Schluss haben die Kinder selbst Sportlerinnen Getränke und Snacks zubereitet sowie gesunde Smoothies gemixt

20-30 Kinder nahmen aktiv teil, die meisten waren zwischen 4 und 10 Jahren



Workshop bei Zeit!Raum

Kindergerecht wurden Themen rund um gesunde Ernährung vermittelt:

- 5 Mädchen 6 Jungs, zw. 6-10 Jahren
„Können wir das wieder machen?“
- „Es hat so viel Spaß gemacht!“
- „Ich weiß jetzt viel mehr. Bitte machen wir das noch einmal!“
- „Ich werde das (gemeint war das selbstgemachte Salz) meinen Freunden zeigen!“ – und das voller Stolz.

Bericht der Diätologin: "Nach dem Willkommenspiel" Alles was Gesund ist fliegt.....", wurde ein einfaches Elektrolytgetränk hergestellt.

Wir trainierten Lebensmittel zu erkennen mit Mulagen und gemeinsam Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten zuzuordnen sowie deren Bedeutung kurz besprochen.

Gemeinsam haben wir ein Jausenplakat gelegt mit dem geretteten Lebensmitteln und eine Zeitraum! Essenspyramide gestaltet und aufgehängt, sodass sie von anderen Besucher:innen auch betrachtet werden kann".



Workshop bei UKI, Mo 16.12.24 11 Personen

Es wurden diverse kalte Snacks und gesunde Weihnachtskekse gemacht und viel über Ernährung in unterschiedlichen Kulturen und sich haltende Ernährungsmythen gesprochen.

Bericht eines Mitarbeiters von UKI:

"Ernährung ist eines der wenigen Themen die wirklich jeden einzelnen Menschen betreffen.

MC Donalds, Alkohol & Psychopharmaka sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und gerade in Zeiten wo man beim Wocheneinkauf genau aufs Geldbörse schauen muss, ist die Zubereitung gesunder Snacks aus geretteten Lebensmitteln ein großartiger Ansatz, danke für den tollen Workshop!"

Frühling/Sommer 2025

- Zeit!Raum: Kräutergarten: 16 Kinder zw. 6-12J
- WUK – im Rahmen der Grätzküche im Park, 8 m unter 20
- Juvivo – Salate u co, 7 Kinder, zw. 6-12 J
- Zeit!Raum: Kräuter und Aufstriche, 14 Kinder zw. 6-12 J

Herbst 2025

- Uki: 12 Personen, zw. 30-50J
- Max Winter Haus – Betreutes Wohnen: 10 Personen, 2f, 8m, zw. 35-80 J
- WUK – Arbeit Beratung Orientierung, 9 PErsonen

2.6. Koch-Events im öffentlichen Raum

Im Berichtszeitraum kam es zu 12 OpenGrätzküchen Events im öffentlichen Raum. Bei diesen Events, wurden kistenweise gerettete Lebensmittel im Park verwertet und verkocht. Parkbesucher:innen waren eingeladen mitzumachen bzw. zu verkosten und sich über das Projekt zu informieren. Kombiniert wurde mit Bewegungs- und Kreativangeboten. Ziel ist, die Bevölkerung zusammenzubringen, etwas über Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelverwertung zu erfahren und in Kontakt und Austausch zu kommen.



Im Frühling 2025 ging es dann richtig los mit Grätzküchen -Events im öffentlichen Raum im 15. Bezirk:

- 26.4. Schwendermarkt
- 16.5. Auer-Welsbach-Park
- 6.6. Wasserweltfest Leopold Mistingher Platz
- 16.6. Reithofferpark
- 4.7. Parklet loginBase
- 5.9. Reindorfgrassenfest
- 13.9. Auer-Welsbach-Park
- 19.9. Straßenfest Meislstraße

2.7. Spezialevents

loginsGrätzküche war am

- Weihnachtsdorf am Fahrradübungsplatz in der Guntherstraße mit einem Essenstand vertreten. Angeboten wurde, gegen freie Spende, ein Süßkartoffeleintopf, Brotchips und selbstgebackene Kekse, alles aus geretteten Lebensmitteln.
- Bei Verfügbarkeit von besonders großen Mengen an bestimmten Lebensmitteln wurden spontan: eingekocht, fermentiert Chutneys und Marmeladen hergestellt
- Exkursion des Teams Lebensmittelrettung ins Sensorik-Labor der Tafel Österreich



- Verpflegung des Regionalforums 1150, im Auftrag der Bezirksvorstehung.
- Ayurveda Workshops



3. ZIELERREICHUNG UND WIRKUNG

Trotz anfänglicher Hindernisse, konnte das Projekt gut anlaufen und viele gesundheitsförderliche und gemeinschaftsfördernde Aktivitäten in Umsetzung gebracht werden. Über 200 namentlich bekannte, unterschiedliche Menschen wurden eingebunden, aktiviert, versorgt.... Viele weitere wurden bei den Abholungen versorgt und über psychosoziale Angebote informiert.

Wirkung entfaltet das Projekt auf mehreren Ebenen – es können Effekte bei teilnehmenden Personen und kooperierenden Einrichtungen erreicht werden.

Die Wirksamkeit der Aktivitäten beruht auf einem Zusammenspiel mehrerer Kräfte. Dazu gehören die Begünstigung individueller (Gesundheits-)Kompetenzen der teilnehmenden Personen, allen voran Ernährungskompetenz, Wissens- Fähigkeitenerweiterung aber auch Autonomie und Selbstbestimmung, die Herstellung eines Setting mit Möglichkeiten der Partizipation, Mitwirkung, Mitgestaltung, Angebotsvielfalt, Sinnerfahrung und heilsamer Beziehungsaspekte für Normalisierung, Akzeptanz, wohltuenden Begegnungen, soziale Verortung, Ästhetik, und nicht zuletzt qualitätsvollen Angeboten.

V.a. die Rettung von Lebensmitteln ist in vielerlei Hinsicht nachhaltig:

- Menschen mit geringem Einkommen werden durch den Zugang zu gratis Lebensmitteln bei der Versorgung im Alltag unterstützt
- durch die Verwertung der Lebensmittel, wird Müll vermieden und es werden Ressourcen gespart
- die Verringerung von Verpackungsmaterialien im Supermarkt, der Umgang mit Abfall und Mülltrennung, u.Ä. werden behandelt

Die „Rettungsmaßnahmen“ gehen einher mit Wissens- und Kompetenzvermittlung rund um gesunde, klimafreundliche Ernährung, Gesundheitsförderung, Bewegungsförderung.

Die Anbindung an eine Sozialeinrichtung schafft Zugänge zu unterstützenden Netzwerken und soziale Anlaufstellen.



Grätzlküche am Schwendermarkt



Grätzlküche am Reindorfassenfest

Über 40% der produzierten Lebensmittel werden nicht konsumiert, der Großteil davon landet im Müll. Darauf reagiert loginsGrätzküche, mit täglichen Abholungen von nicht mehr für den Verkauf bestimmten Lebensmitteln, mit mehreren Kochevents pro Woche, mit Workshops zu gesunder Ernährung, Lebensmittelverwertung und Verwendung. Zudem beinhaltet das Projekt die Umsetzung von gemeinschaftsbildenden Events, die Bereitstellung sinnvoller Beschäftigungsmöglichkeit die Vernetzung mit und Wissenstransfer in kooperierenden Einrichtungen im 15. Bezirk, die Einbindung von armutsbetroffenen Menschen in gesundheitsförderliche und sozialunterstützende Angebote.... Mehrwert auf vielen Ebenen.

Und dafür wurde das Projekt auch ausgezeichnet mit dem Gesundheitspreis der Stadt Wien und einem Anerkennungspreis - den Viktualia Award vom BMLUK.

